





# LA MADRE QUE ME PARIÓ

Martina Carracedo

Título original: La madre que me parió

Autor: Martina Carracedo

carracedomartina@gmail.com

© La madre que me parió, Martina Carracedo, 2019.

© de la portada, Martina Carracedo, 2019.

© de la imagen, Marta Serrapio, 2019.

Corrección y maquetación: Celia Arias Fernández

Todos los derechos reservados

Queda prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio, sin permiso expreso de la autora, según la Ley de Derechos de la Propiedad Intelectual.

# Índice

1. LA MADRE QUE ME PARIÓ.....	11
2. LA FRIALDAD .....	19
3. LA VENDA EMPIEZA A CAER.....	28
4. MI HERMANA.....	36
5. MI ABUELA PEPA .....	45
6. TIEMPO DE SILENCIO.....	49
7. MI PADRE .....	58
8. EL HERMANO QUE NO CONOCÍ .....	63
9. SUBO, BAJO, SUBO, BAJO .....	66
El síndrome del yacente o fantasma .....	69
10. POR TU BIEN .....	72
11. EJERCICIO .....	75
12. EL MALTRATO DE CADA DÍA .....	85
13. MARTINA EN EL PARAÍSO.....	91
14. SUBO, BAJO, SUBO, BAJO .....	95
15. TERAPIA .....	100
Querida mamá .....	101
Segunda sesión de terapia.....	106
Tercera sesión de terapia .....	108
Cuarta sesión de terapia .....	109
16. CONCLUSIONES.....	112
NOTA DE LA AUTORA .....	117
BIBLIOGRAFÍA .....	119



*A mis hijas y a mi hijo.  
La madre que los parió siente  
no haberlo hecho mejor*





La mayoría de las madres son capaces de dar «leche», pero solo unas pocas pueden dar «miel» también. Para estar en condiciones de dar miel, una madre debe ser, no solo una buena madre, sino una persona feliz.

Erich Fromm  
*El arte de amar*



# 1

## LA MADRE QUE ME PARIÓ

Sí, el título no engaña, esta historia va de eso, de la madre que me parió, de quitarle la santidad y bajarla al suelo; de remover, arrancar, destrozar todos los tópicos típicos. Por lo menos, es lo que yo quiero hacer con la mía, cada quien que lidie con la suya como pueda o como le apetezca.

Pero ya está bien de mantener esa ilusión, esa fantasía de pensar que las madres, solo por el hecho de serlo, adquieren un halo de bondad, de sabiduría que, en la mayoría de los casos, no se acerca para nada a la realidad. Va siendo hora de liberarnos del cumplimiento de ese cuarto mandamiento, de esa renta que parece una hipoteca imposible de pagar.

La realidad es otra bien distinta: hay madres tóxicas, manipuladoras, amargadas; muchas, muchísimas, que se esconden y se aprovechan de esos tópicos y estereotipos para joder la vida a sus hijas, siempre, eso sí, con la maravillosa disculpa de hacerlo «por su bien».

Lo peor de todo es que, en la mayoría de los casos, la cosa funciona. Las hijas tragamos y pasamos toda una vida sufriendo un maltrato claro, en unos casos, y más sibilino en otros, por parte de nuestros progenitores. Brotan mil disculpas: «Mi madre es así, tuvo una vida muy dura; todo lo que tuvo que pasar cuando era pequeña, tantos hermanos, un padre terrible, un pequeño dictador, y blablablá».

Yo tardé más de medio siglo en que se me callera la venda de los ojos, como explico aquí, en este resumen que coloqué en algunos foros de internet:

Con más de cincuenta años, me di cuenta, yo, de que mi madre era una manipuladora y me utilizó toda la vida. En mi caso, mi hermana fue objeto de su desprecio y comentarios negativos, y a mí me utilizaba de confidente y cómplice. Con ochenta y cinco años, enferma de varias cosas, decidió venirse a vivir a mi casa para cambiar de aires y de médicos. Resultó fatal. Solo se mostró algo amable mientras estuvo muy mal; fue mejorar y empezar a mostrarse como ella es: cínica, distante, artificial.

Después de unos meses en casa, con un cambio importante en nuestras vidas, tuvimos que cambiarnos hasta de casa para que se encontrara mejor. No sirvió para nada y se dedicó a manipular a mi hermana para irse, cuando a mí me tenía pedido encarecidamente que no quería quedar en sus ma-

nos por nada del mundo. Un día busqué en internet «madres manipuladoras», sin mucha esperanza. ¡Vaya! Todo lo que allí apareció, montones de páginas, experiencias, relatos, testimonios, comentarios, fue todo un descubrimiento y un empezar a abrir los ojos.

De esto hace ya unos meses, con una desconexión física casi total; pero la mental y la emocional me están resultando muy difíciles, aunque al mismo tiempo esclarecedoras. Se manifiestan hechos de mi infancia, de mi familia, que bien pudieron haber marcado mi trayectoria vital hasta el día de hoy. Visité un montón de páginas de internet, he leído numerosos artículos y libros, desde Louis Hay hasta Alice Miller, pasando por Lucía Etxebarria o el Dr. Sellan.

Voy a coger el toro por los cuernos y no engañarme a mí misma. En este momento no siento ningún amor por mi madre, esa es la verdad. De momento no se me ha caído el tejado encima para aplastarme, después de pensar primero y escribir después estas duras palabras, pero bien pudiera suceder que en días futuros una centella me coma o un mal rayo me parta.

«Esta noche el viento cantó para mí, enamoró a la lluvia, que repiqueteó en la ventana. Hizo sonar los *rumoros*<sup>1</sup> y juntos compusieron una melodiosa armonía que mudó mi noche insomne en vigilia creadora».

---

<sup>1</sup> Tomo este calificativo *rumorosos* del poeta Eduardo Pondal, que lo usa para referirse a los pinos en la letra del *himno galego*: «Que din os rumorosos...».

Me quiero, me quiero y, además, quiero alegría.  
Me quiero, me quiero...

Esta canción me acompaña en los últimos tiempos. La uso para alejar pensamientos obsesivos y recurrentes sobre mi madre. La verdad, no es ningún milagro, pero ayuda, así que la canto de día, de noche suena en mi pensamiento y a veces desde aquí viaja por recodos desconocidos hasta transformarse en palabras que pronuncian mis labios, pero el estribillo solo no es suficiente para echar fuera toda esta mierda. Como sea que no tengo un psicólogo a mano y tengo poca fe en ellos, vamos a ayudar a la música y a la palabra pensada y dicha, con la palabra escrita.

Esto se me vino encima sin avisar, de repente, por Navidad, en el enésimo ingreso de mi madre en el hospital. Una tarde de visita, la encontré entre dos camas, sentada en el típico sillón hospitalario rompe-huesos, a su lado, mi hermano más pequeño, con una sonrisa —la de ella— en los labios, me informó de su deseo de abandonar la residencia de ancianos en la que había ingresado hacía un par de años. No se encontraba bien y, además, la mudanza le permitiría ir a otro hospital porque aquí la cosa no avanzaba. Adivinen para dónde se decidió ir.

—Si a ti te parece bien, yo me voy con vosotros.

—Claro, con nosotros te puedes venir, si quieres. La casa no se adapta muy bien porque no tenemos un baño en la planta baja, pero, bueno, estamos aquí un poco por vagancia. En realidad, los dos solos no necesitamos cinco habitaciones.

Podemos buscar algo más pequeño y más cerca de mi trabajo.

Error, Error, Error —el primero, vendrán más—.

Este fue el primer error. Si tienes la mínima sospecha de que tu madre es algo extraña, manipuladora, ten cuidado con momentos como este en los que se encuentra enferma, la ves desvalida, lo que hace que aflore en ti todo eso del deber de buena hija...

Si te hace una proposición así, date un tiempo para reflexionar antes de contestar. Digo esto porque yo no dudé ni un segundo, supongo, estúpida de mí, que hasta me crecí. ¡Vaya, somos cinco hermanos y me prefiere a mí!

Esto a mí me lo dieron todo masticado. Decidieron que nos quedáramos con la pensión —menos cincuenta euritos para sus gastos—. Decidieron también que no seguiríamos ingresándole otros cincuenta que estábamos aportando cada uno de nosotros para ayuda de la residencia, para la que la pensión no alcanzaba.

Error, error, error —el segundo—.

Es un fallo en mi carácter que trato de corregir, no hablar las cosas. Por el motivo que sea, a mí me parecía que esto no se hacía por dinero y hasta me resultaba desagradable, pero yo era la parte más importante de este, digamos, contrato y mi opinión debería contar.

Nota: trabajar la asertividad.

Le dieron el alta el veinticuatro y el veintiséis ya estaba en casa porque entre ella y mi hermano —el más pequeño, otra vez— decidieron —¡¡ellos también!!— que, ya que se proponía marchar, hacerlo enseguida, ¿para qué pagar otro mes? Esta precipitación —innecesaria completamente. No se iba a arruinar por pagar un mes más, claro que no, lo que pasaba era que se aburría de todo y cuando le daba el punto tenía que escapar— supuso un entrés añadido tremendo: hacer las gestiones para traer la máquina de oxígeno, la cama hospitalaria y demás pertrechos; pelearse con los funcionarios del Ayuntamiento, que no se distinguen por su diligencia ni empatía, para poder empadronarla cuanto antes. De no ser así, en el hospital podrían mandarla de vuelta al de procedencia, según nos informó la doctora que la había atendido en urgencias, si se producía un ingreso, lo que sucedió después de pasar varios días con sus noches sin poder echarse en cama porque se ahogaba.

Nuestra vida dio un cambio sustancial, lo que era previsible. Yo la veía tan mal, que mi hija que está en Londres cogió un vuelo y se vino. Durante este ingreso, hubo que turnarse para quedarse por las noches. Mi hermana —los otros son hombres y, con el machismo que impera en mi familia, quedan descartados para estos menesteres— acudió presta. ¿Problema? Que mi madre no la soporta y ponía pegas cuando se quedaba, hasta el punto de estar peor las noches que ella la acompañaba.

Tuve una conversación con mi hermana, diciéndole que ya sabía lo que había, su incompatibilidad, que por eso estábamos aquí. De otra forma,



llevarían tiempo conviviendo, solas como estaban las dos, y residiendo a escasos diez kilómetros. Mi hermana merecerá un capítulo aparte, ingreso en un convento con dieciséis años, uno de los momentos estelares de mi familia, aunque no el único.

Error, error, error. — El tercero —.

Error continuado a lo largo de mi vida, enfrenarme con mi padre o con mi hermana por influencia de mi madre. No consientas que nadie te ponga en contra de nadie. Si decides romper con una persona, sea o no de la familia, hazlo porque tú así lo has decidido, no por influencias de terceros.

Aunque mi madre estuvo fatal, prácticamente con respiración asistida, se fue recuperando y con la recuperación apareció también su verdadera identidad. Mientras estuvo malísima, que no podía ni subir al baño, que había que hacérselo todo, estuvo superagradecida: «¿Ves? Esto es lo que yo no quería, dar tanto trabajo». Fue mejorar y empezar a notar yo esa frialdad que la rodeaba, que percibí por primera vez, hará unos tres años, cuando en otro momento de debilidad, tuvo una caída con rotura de costilla y, coincidiendo con una situación delicada en mi trabajo, decidí coger una excedencia con toda la idea de cuidarla. Aquí me llené de todos los tópicos mil veces repetidos: «Madre no hay más que una», «una madre es una madre», «no hay como el amor de una madre, lo dan todo a cambio de nada», «tuvo una vida tan dura; bien merece tener una buena vejez».

Error, Error, Error.

No está en tu mano que ella se sienta bien. No puedes cambiar su manera de ver las cosas y, por tanto, mejorar su vida.

Nota: no esperes poder cambiar a nadie. Si quieres cambiar algo, inténtalo contigo.

## 2

### LA FRIALDAD

Mi infancia estuvo marcada por la disputa entre dos ríos: la escasez del Galvar, en tierras de Bergantiños, y la abundancia del Sil, en tierras de Valdeorras. El Sil mandaba en el viento, o quizás en un rabo de nube, canciones de noches calurosas, canciones de niños jugando y buceando en sus aguas; pero el Sil tenía, también, otros sonidos oscuros y trágicos.

Puede que, en respuesta a esta llamada, allá me fui. Solicité una excedencia en mi trabajo y nos instalamos en tierras de Valdeorras, con toda la intención de cuidarla. Eso sí, a pesar de todos los tópicos, aquí tuve una revelación y alquilamos una pequeña casita muy cerca de la suya.

Al principio todo era una emoción: comer juntos en su casa, sembrar cuatro cositas en un huerto que tenía esta casa que alquilamos, en vez de hacerlo en el suyo —que le había tocado a mi hermana en el reparto de bienes—. Por Dios, ¿cómo no

vi esta maniobra? O sí la vi, pero me dejé llevar. Todo su acercamiento no era más que para alejarse de mi hermana, aun diría más, para fastidiarla. Tenían peleas a menudo; vivían las dos solas, cada una en su casa, era como si le estuviera diciendo: «¿Ves qué bien me llevo con ellos? Yo soy estupenda lo que pasa es que a ti no hay quien te aguante».

Pero la emoción le duró cuatro telediarios. Las comidas empezaron a hacerse tensas, por lo que quedaron abolidas, y acabamos en que yo le serviría como taxista para ir al médico o de compras. Aun así, a veces pasaba de mí y, cuando la iba a buscar, ya estaba de vuelta con la vecina.

Fue en esta ocasión cuando sentí por primera vez como si de ella se desprendiese una gran frialdad, frialdad tal que me costaba cada día más acercarme a su casa. Por suerte, conseguí mantener la relación con mi hermana, a pesar de sus comentarios del tipo: «Yo me alegro mucho que con vosotros se lleve bien, pero...». Con los vecinos igual: «Fulanita parece muy así, pero cuidado que como te cruce...» o «esa parece una mosquita muerta, pero a mí un día me hizo...».

Error, Error, Error —creo que ya van más de tres—.

Si alguien te hace confidencias, siempre negativas, sobre otras personas y no estás de acuerdo, manifiesta tu disconformidad, no escuches como si nada porque tu madre ya tiene muchos años, para qué le vas a llevar la contraria. No pongas disculpas y frénala por aquello de que el que calla otorga, y no parezca que compartes todo lo que dice.

Nota: practicar la asertividad.

Como quiera que, la idea de cuidarla no funcionó, después de aproximadamente dos años, decidí pedir la reincorporación a mi puesto de trabajo, me la concedieron en un plazo muy breve. Ante la noticia, empezó a barajar posibilidades: venirse con nosotros, irse a una residencia... todo esto sin hacer partícipe a mi hermana de sus planes. En principio dijo que sí, que se venía con nosotros. Creo que estaba asustada, pero tampoco me atreví a decirle que no. De una semana a la siguiente, cambió de parecer y dijo que no, que ella no quería molestar —esta es una de sus frases favoritas, el «molestar por no molestar» según lo describió muy bien un sobrino mío—. Me sentí aliviada, muy aliviada, aunque, si me preguntaran, no sabría decir el motivo.

Ingresó en la residencia, donde, curiosamente, estaba también un medio novio que se había echado. Contenta en un principio, acudía a las actividades, pero el hombre se marchó no le gustaba aquello y, aunque ella negó que esto pudiera tener cualquier relación con su consiguiente descontento —mi hermana afirma lo contrario y pienso que tiene razón—, empezó a fastidiarle todo: la comida, la gente, la organización. Permanecía básicamente encerrada en su habitación; ya no participaba en las actividades, con la excusa de que estaba fatal, que se fatigaba muchísimo a pesar de que los médicos siempre hacían mucho hincapié en lo importante que era para ella moverse y que realmente no tenía el corazón tan mal como para que no pudiese caminar un poquito.

Así como al principio yo me decía: «Mira que bien está, va resultar que está mejor aquí que en su casa o con cualquiera de nosotros». Luego me daba pena verla allí encerrada, siempre medio acurrucada.

Error, Error, Error —y dejamos de contar—.

Otra vez las emociones haciendo de las suyas: la pena, las obligaciones, el deber. Elimina de tu vocabulario el verbo «debería». Tú no debes nada. Puedes hacer, si así lo consideras, lo que quieras, pero no tienes ninguna obligación.

En este segundo caso, ya lo comenté, igual que en el primero, la emoción le duró nada y volví a notar ese frío, ese distanciamiento y un egocentrismo que no le recordaba. Todo era que si la enfermera, que si el Sintrom, que si ir a la farmacia... Me decía las cosas cuando salía para trabajar, como si fuese de paseo y estuviese a su disposición para hacer cualquier tontería y lo más grave era que me llamaba a mí al trabajo para darme los recados, dejando a un lado a mi marido, que era el que, por estar desocupado en ese momento, estaba en casa y se encargaba de ella. Lo ignoraba, en una palabra.

De la comida, ni hablar, que ya era un sindiós. Si se ponía un poco mal, todo era comer caldos, pero no un caldo que tú le hicieras, no. Si la dejabas, comía sopas de pan o arroz; pero, bueno, a mí esto no me fastidiaba demasiado. Como le decía a mi marido, de hambre no se va a morir, que coma lo que quiera.

Y otra vez a agarrarnos a todos los tópicos típicos: es muy mayor, son cosas de la edad, se vuelven como niños.

Un día en concreto, me llamó al trabajo para algún recado de estos:

—No sé si Lucas se olvidaría de llamar al centro de salud.

—Ya hablé yo con él y me acerco cuando salga de trabajar.

Cuando llegué a casa, mi marido me informó de que hubo bronca. Parece que él estaba entrando por la puerta y lo recibió con una sonrisa entre cínica y falsa, que ella sabe hacer muy bien, y le dijo:

—Te olvidaste de ir al centro de salud. —Cuando él le iba a contestar, le dio la espalda—. Bueno, bueno, ya hablé yo con mi hija.

Otra vez a ningunearlo. Lo que pasa es que con este no le colaba, porque tenía el genio muy vivo y no le flaqueaba la asertividad. Cuando mi marido le preguntó a ver a qué venía ese tonito y esa tontería, parece que ella se vino arriba y hasta le apuntó con el dedo acusador, que diría Mafalda. Él le dijo que, puestas así las cosas, cuando yo llegara lo hablaríamos y llamaría al resto de sus hijos para resolver este asunto. Aquí parece que ella se echó para atrás: «Por Dios, no le digas nada a mi hija», y qué sé yo; y él: «No se preocupe, discutimos, por mí no ha pasado nada».

Error, error, error.

En ese preciso momento deberíamos haber hecho exactamente lo que él dijo: reunión, cuestiones encima de la mesa y tomar una decisión. Ya se veía

que la cosa no iba por buen camino, yo lo notaba, mi cuerpo enviada señales de que algo no iba bien.

Nota: de vez en cuando, hazle caso a tu intuición y te irá mejor.

Pero no lo hice, y llegó el momento de buscar casa. Describo las características de nuestra vivienda: casa unifamiliar, con cinco habitaciones, una cocina de treinta metros y un salón de cincuenta; huerto, garaje para cuatro coches bien aparcaditos y hasta un cuartito para mis manualidades. Esto nos permitían tener dos perros y dos gatos.

La casa la alquilamos, cuando vivían con nosotros mi hija más pequeña y su pareja, en ella nació y pasó sus primeros meses mi nieta. Por mejoras en su trabajo, se fueron a vivir a Londres, por lo que pasé un tiempo llorando por las esquinas la ausencia de todos, pero muy especialmente la de mi nieta Sara.

Nosotros seguíamos en esta casa porque estábamos cómodos y mis tres hijos tenían cada uno su habitación con sus cosas. Mi hija mayor se había trasladado recientemente a Ourense y mi hijo a Madrid. Digamos que aquí tenían un lugar para venir y dejar algunas de sus cosas. Por estos motivos no nos habíamos mudado. A pesar de ser la casa tan grande, curiosamente, no había un baño en la planta baja, por lo que para ella no se adaptaba. Aunque ahora se encontraba algo mejor, yo suponía que esto no era definitivo y en cualquier momento empeoraría y volvería a no poder subir la escalera hasta el baño, y esto no era asumible



para nosotros. Si la habíamos traído, había que procurar que estuviese cómoda.

Dado que mi trabajo quedaba a una distancia de unos veinte kilómetros, pues ya puestos a mudarse, hacerlo para allí, evitando así el desplazamiento y la necesidad de tener dos coches en casa. La tarea no fue fácil, casa no encontramos, sí vimos algún piso bonito y estábamos a punto de mirar otro, enfrente de la playa, con todos los requisitos: baño con plato de ducha, ascensor desde el garaje y tres habitaciones, pero otra vez mi hermano, el más pequeño —no se debe matar al mensajero, pero le guardo un poquito de rencor, sobre todo por cómo se comportará en el futuro—, que, claro, si nos cambiábamos de ayuntamiento, le cambiaban el hospital de referencia y, total, a nosotros qué más nos daba...

Error, Error, error.

Error y, además, repetido. Otra vez dejando que los demás tomen por ti las decisiones que solo a ti te competen. Podrían sugerir, pero no ser tan categóricos. ¿A vosotros qué más os da? Como nos hemos mudado de casa muchas veces y hemos residido en muchos sitios, pues ala, a estos qué más les da. Pues no. Nosotros nos mudamos por trabajo o porque nos da la gana, pero sí que nos importa.

Nota: trabajar la autoestima para que nadie te mangonee.

Una vez más consentimos, como tontos. Después de movilizar a todos nuestros conocidos,

de estar todo el día conectados a Fotocasa y demás páginas por el estilo, alquilamos un piso muy alegre cerca de la playa, con accesibilidad, baño con ducha de plato y los requerimientos necesarios, pero el alquiler del piso no era nada, las cuestiones importantes eran: primera, ¿dónde meter todas nuestras cosas almacenadas y las de nuestros hijos? Segunda, pero mucho más importante, ¿qué hacer con los animales?

Problemón. Un gato seguro que se lo puedes colocar a algún conocido, pero dos y dos perros, uno de un tamaño considerable, ni en broma. El tema requería tiempo, por lo que, aun después de alquilar el piso, mantuvimos la otra vivienda dos meses más, con el consiguiente gasto que esto supuso. Finalmente, mi hija Nora propuso que su hermana Cris, embarazada y con intención de cambiar de residencia, buscara en Ourense, que igual era más fácil encontrar una casa con finca, y llevar toda la *bichería* para allí. Así lo hicieron. Encontraron una que cumplía los requisitos y empezó el traslado. Fue duro. Yo ya me lo había imaginado, pero más. Durante todo este tiempo, en el que por las tardes íbamos hasta la casa para ir empaquetando todo y también sacar un poco a los perros, ya no hubo palabras de «cuánto trabajo os doy» ni «mira que faena tenéis». Nada. Ya el frío se extendía.

Aprovechaba estas ausencias nuestras para comer sola, lavar ropa que, por supuesto, lavaba separada de la de los demás. A mí esto no me importaba nada, la verdad. Mientras se entretenía con esto, no le daba vueltas a la cabeza. Estaba convencida de que no se encontraba tan mal como nos

quería hacer creer y que, si no bajaba a dar un paseo, era porque siempre había sido una holgazana para eso.

En el mes de mayo, otro de mis hermanos comentó que podíamos hacer una comida en el restaurante de abajo para celebrar el día de la madre. Fuimos los dos a pedir información y quedamos en avisar al resto. Cuando le pedí a ella que los llamara, más o menos me vino a decir que ella malditas las ganas que tenía de comidas —claro está, fatal— y que no llamaba a nadie. Yo, que aún andaba con la mudanza, le contesté que tampoco estaba para tonterías. Al final reaccioné y le dije que ellos querían venir, en casa no teníamos sitio y haríamos la comida. Si ella quería quedarse en casa, era su elección.

Mi hermana también vendría para el evento. La llamé un día para ver si había que ir a buscarla porque después ya se quedaba, nosotros íbamos a pasar unos días a Menorca. Cuando hablé con mi hermana por teléfono, ya me comentó que mi madre le había dicho que ahora que estaba algo mejor, igual pensaba en volver a su casa. Aluciné. Aún no habíamos terminado con la mudanza y ella ya hacía maniobras escapatorias.

Error, Error, Error.

Aquí cometimos otro error. Si ella daba muestras de descontento y su intención era abrirse, nosotros deberíamos habérselo facilitado y no seguir como si nada.

## LA VENDA EMPIEZA A CAER

La llegada de mi hermana fue completamente reveladora. Yo no daba crédito a cómo la trataba, como si fuese su esclava, y Lucía se comportaba como una criada: le llevaba la comida a la habitación — cosa que a mí no me gustaba; nosotros insistíamos en que no estaba en un hotel, aquí estaba en su casa— o le compraba cosas en la tienda. No sé, es difícil de explicar si no se ve, tal cual un perrito detrás de ella. La cuestión era que todos, incluida yo, teníamos muy quemada a mi hermana, haciendo recaer sobre ella toda la responsabilidad de sus discrepancias. La única manera que tenía ella para no discutir era tragar con todo, y eso fue lo que hizo.

Mi marido ya le había dicho a mi hermana dónde había dinero para hacer las compras. Además, cuando nos fuimos a Menorca, le di, creo, que unos doscientos euros y le dije a mi madre:

—Son para gastarlos y no dejes que Lucía ponga de los suyos, que ya sabes que no anda muy sobrada.

No obtuve respuesta, solo una sonrisa cínica.

Fuimos a Menorca y, a pesar de que nos reunimos allí con mi nieta, mi hija y mi yerno, no pude disfrutar de verdad porque algo me consumía. No me encontraba bien, estaba cansada, fatigada, deprimida, no sé... Llamé para comunicar nuestra llegada y no volví a llamar en toda la semana. Tenía que desconectar, tenía que respirar, inflar el pecho, coger aire... por Dios, me encontraba fatal.

Nota: escucha a tu cuerpo cuando se queja, igual lo que te quiere decir es importante.

Regresamos. Encontré a mi hermana nerviosa, tanto que, al día siguiente de nuestra llegada, se marchó, sin esperar nada más, no sin antes comentar que habían salido al centro de salud —mamá tenía que hacerse unos análisis—, pero también a la peluquería y al banco. Ojo a este dato que dio mi hermana delante suya y para el que mi madre no tuvo ni una palabra.

Pasados unos días de seguir comportándose como si estuviese en un hotel, me hizo saber que el dinero que le había dejado estaba allí encima de la mesilla, que Lucía no lo quiso gastar —la culpa siempre es de los demás, pero, a estas alturas, a mí ya no me colaba—. No es fácil explicar el desprecio con palabras, pero eso fue lo que sentí, fue como si me tirara el dinero a la cara y me dijera: «No quiero nada tuyo». Así que le contesté algo así como que los tirara por la ventana.

Creo que a estas alturas ya había entrado en la banca electrónica y ya había comprobado que, efectivamente, mi madre fue al banco y no necesitaba el dinero porque había sacado ochocientos euros. No solo eso. Además, de la cuenta en que me había autorizado a mí, sacó nueve mil euros y los metió en otra que tenía a plazo fijo. No podía creer lo que estaba viendo. No por el hecho en sí, que no tendría mayor importancia si ella hubiese hecho algún comentario del tipo: «Sí, fuimos al banco, quitamos dinero y metí otros en la otra cuenta por esto o por lo otro». No. Se calló como una... El calificativo que me sale es algo grosero.

Mi ansiedad aumentaba, debido, en parte, a que esta información no la compartí con nadie. Sabía que a mi marido no le gustaría nada, porque mostraba una total falta de confianza; por lo tanto, me lo guardé para mí, en mi más puro estilo.

Nota: algunas veces no queda más que montarla, si las circunstancias lo requieren.

A primeros de junio, tocaba revisión en el médico. Como siempre, la llevaba yo temprano al hospital y mi hermano Antón se encargaba de traerla. Un inciso, cada vez que la llevaba al hospital, sí o sí, yo rozaba el coche; si no era al salir, era cuando llegábamos.

Hablaron de ir a pasar unos días al pueblo y a todos nos pareció bien, pero Antón no podía llevarla esa semana y a ella de pronto le entró prisa — algo se olía; supongo que mi capacidad de disimulo ya no podía más—, y la llevamos nosotros el fin de

semana. A estas alturas, yo estaba histérica y ella cada vez más distante. Estaba en su terreno y, si yo le ponía la taza para desayunar, contestaba con un seco: «Por mí no te preocupes, que ya lo hago yo». Si mandábamos a mi hija a comprar cuatro raciones de pulpo, ella decía cinco.

Aproveché algún momento para decirle a mi hermana que tenía que ir a coger algo a la bodega y le pedí que me acompañara. Hablé con ella. Más o menos le comenté que tuviera cuidado, que mamá estaba tramando algo y a ver en qué lío la metía. Le conté lo del banco —ella la había acompañado, pero no sabía el trámite que hizo— y que no se lo había contado todavía a nadie, ni siquiera a mi marido, y tampoco a mis hijas. En un principio, ella me dijo que lo hablara con mis hermanos y, sobre todo, con mis hijas —esto venía a cuenta porque mis hijas, cuando entre ellas tenían problemas, siempre se posicionaban a favor de la abuela—. Yo le comenté que tampoco quería romper la buena relación entre ellas.

Las cosas se precipitaron. Me llamó mi hermano Antón y, aunque en principio no quería contarle nada por teléfono, al final lo solté, porque ya estaba harta de guardar todo aquello para mí sola. Le dije que en estas condiciones nosotros no podíamos seguir cuidándola, porque estaba claro que ella no se encontraba bien y, por lo tanto, nosotros tampoco. Él se enfadó tanto como yo. En este enfado debía estar aún, cuando ella lo llamó para quedar para que la recogiera e ir a otra revisión médica. Parece que más o menos le vino a decir que él la iba a buscar, pero a ver qué me había hecho, que yo no

quería que volviese a casa y saltó todo. A partir de aquí, ella montó el espectáculo teatral, que siempre se le dio muy bien.

Para cuando yo me decidí a llamar, me cogió el teléfono mi hermana. En el trascurso de apenas unos días, ya la manipulación había dado sus frutos y Lucía estaba de su parte a muerte. Siguiendo las instrucciones que mi madre le había dado, ¡jojo!, por escrito, me informó de lo siguiente: «Primero, no quiere hablar contigo; segundo, que yo tampoco hable y me limite a leerte esto que ella escribió».

El mensaje escrito venía a decir, más o menos, que nos estaba muy agradecida por los servicios prestados, y que pasarían a recoger la cama y sus cosas, y poco más.

El segundo punto no lo pudo cumplir mi hermana, así que habló y habló, y me comentó cómo, después de que mi madre se pusiese histérica, tuvieron una charla nocturna, en la que mi madre, ¡atención!, se había disculpado con ella por algunos de sus comportamientos y blablablá; que, caramba, el dinero era suyo, tampoco era para ponerse así... Y yo: «Lucía, que ese no es el problema, que...». Ya no me escuchaba. Tuve que decirle que me estaba faltando al respeto y que le iba a colgar el teléfono, que fue lo que hice.

Alucinante. La manipulación a mi hermana fue total. En un abrir y cerrar de ojos, mi madre la puso de su lado. Supongo que este momento era el que Lucía había estado esperando toda su vida, que su madre mostrase una preferencia por ella, un gesto. Para decirlo claro, toda la vida mendigando su cariño.



Yo me sentí mal, porque me daba cuenta de que se habían cambiado los papeles y a mí ahora me tocaba el de víctima, y eso no me atraía. A mi mente acudieron recuerdos de vísperas de Navidad, donde mi madre nos decía: «Yo voy para cualquier sitio, pero no quiero estar con Lucía».

Nosotros se lo consentimos y hacíamos maniobras para, como diría mi hermano, «joderla sin quitarle las bragas». O sea, para que todo coincidiera y no se notara mucho. ¿Cómo pudimos, cómo pude ser cómplice de este maltrato escandaloso y no ser capaz de enfrentarme a ella y decirle?: «Si no quieres pasar la Navidad con ella, vas a tener que decírselo tú. Es tu hija, ¿sabes?, que no es ningún extraño».

En este punto yo ya había escrito en el buscador de Google: «madres manipuladoras». Y joder lo que allí apareció; no me lo podía creer. Encontré madres tóxicas, páginas y páginas de hijas maltratadas, despreciadas, deprimidas, enfermas, como en esta página [psicovivir.com](http://psicovivir.com), donde se puede leer lo siguiente:

«Definitivamente, hay madres tóxicas. De hecho, a veces uno siente que, si la naturaleza realmente fuese sabia, habrían nacido estériles.

Hay madres que envidian a sus hijas de tal manera que intentan anularlas hasta tal punto que las hacen una copia de sí misma.

Existen madres que enferman a sus hijos. Es un trastorno muy difícil de diagnosticar, pero muy común en lo social.

Hay madres que sobreprotegen a sus hijos para tratar de responder al sentimiento de culpa por no haberlos deseado.

Hay madres que reprimen tanto a sus hijas que estas, para liberarse de ellas, a veces incluso llegan al extremo de atentar contra sus vidas».

En la publicación del psicólogo que gestiona esta página, referente a este artículo de madres tóxicas, hay doscientos setenta comentarios, y algunos son de verdadera película de terror.

Este blog es nosoportooamimadrehijahermano.wordpress.com y dice cosas como:

«Una persona egocéntrica, manipuladora, insensible y, sobre todo, sin capacidad de autocrítica puede convertir en un infierno la vida de sus hijos. Estos, normalmente, se sentirán culpables por no comprender y disculpar los atropellos de su madre porque, al fin y al cabo, le deben lo más grande que tienen, que es la vida. Y esta es una deuda que no acabarán de pagar jamás. ¿Hay una carga mayor en este mundo? ¿Se puede uno liberar de ella sin ser un monstruo?».

Sentí un alivio muy grande, no por aquello de mal de muchos... — ¿o sí? —, sino porque entendí lo mal que me encontraba. Por fin, lo vi todo más claro. Fue como si me quitaran una venda de los ojos: mi madre era una manipuladora. Y no sólo ella. Yo era miembro de una familia tóxica y mi papel era

el de confidente, el de cómplice. La que verdaderamente sufrió más su rechazo fue mi hermana y yo ayudé. Desde luego, le pido perdón desde aquí, desde el fondo de mi corazón, lo siento.

Aquí ya tengo que dedicar un apartado a mi hermana. No porque se lo deba, porque ya he decidido —gracias a montones de libros, notas y cosas que estoy leyendo en los últimos tiempos— sacar el verbo «deber» de mi vocabulario, sino porque quiero.

## 4

### MI HERMANA

Mi hermana me lleva unos once años y es la mayor de los que yo he conocido. El primero murió ahogado —este merecerá también su apartado—; de momento, sólo diré que llevo su nombre, eso sí, en femenino. Pero sigamos. No tuve la suerte de compartir con mi hermana tiempo y lugar. Desde que recuerdo, nunca estuvo en casa; primero estuvo interna en un colegio de monjas en Madrid. ¿Motivo? ¡A saber! Mi padre tenía una prima que era superiora de una orden religiosa y, supongo, que por ahí irían los tiros.

Ahora que parece que mis ojos no están tan ciegos, me pregunto: ¿qué llevó a mi madre a dejar marchar a su única hija, la mayor, además, cuando podía empezar a ayudar en casa o ser un consuelo para ella, después de la pérdida de su hijo mayor? ¿Por qué mandarla tan lejos? Las disculpas serían siempre positivas: estudiar, formarse... Yo tengo otra teoría, pero como quiera que no tengo ninguna base para demostrarla, no la voy a escribir, aunque bien podría.

No sé el tiempo que pasó mi hermana en Madrid, pero de vuelta, cuando contaría aproximadamente con unos quince años, sucedió uno de los acontecimientos estrellas de mi familia, que no el único, como ya dije. Parece que mi hermana empezó a tontear con un chico unos años mayor que ella. Como nosotros teníamos un bar, se citaban por allí y parece que se veían a escondidas. Mi hermana me contó que lo de esconderse no era cosa de él, como afirmaba mi madre, sino suya, porque le tenía miedo a nuestro padre. La versión de mi madre era bien distinta; para ella, el susodicho era un listillo que pretendía dar un braguetazo, dejarla embarazada y así forzar un matrimonio que le proporcionaría un estatus —menuda desilusión se iba a llevar; en casa no pasábamos necesidades económicas, de otro tipo, muchas—. Parece que mi madre se olió algo y comenzó su espionaje, que le produjo resultados. Los pilló. Las versiones que tengo son de las dos y, desde luego, contradictorias. Pasara lo que pasara, el resultado fue que mi madre se lo dijo a mi padre; el cómo se lo dijo, a saber, con lo aficionada que era a la teatralidad. La cosa derivó en paliza de mi padre, que, no contento con esto, parece que llamó al médico para que le confirmase si mi hermana seguía siendo virgen, por Dios.

Tengo un recuerdo donde me veo en una cuna, junto con alguno de mis hermanos, supongo que sería Emilio, y estamos llorando; igual fue este buen día. La zona de dormir de la casa se componía de dos cuartos, así que es muy posible, por no decir seguro, que contemplásemos aquella escena.

¿Que puede causar algo así en la mente de unos niños pequeños?

El resultado, mi hermana para el convento. Nunca, nunca, nunca, mi madre le pidió perdón por estos hechos, ni siquiera mostró el más mínimo arrepentimiento. No solo eso. Se reafirmaba en su idea, en que ella lo hizo porque tenía que sacarla del peligro. Hace algunos años, empezó con este rollo, ya me hartó y le dije: «¿Peligro? ¿De qué peligro? ¿De que se quedara embarazada? Le jodisteis la vida y punto. Ni así, nunca, nunca, ni un a lo mejor, ni un quizás, nada de nada».

Esta historia se fue transmitiendo a lo largo de los años en mi familia, como algo casi normal. Tal como yo lo veo ahora mismo, este hecho fue tan grave como una violación; eso fue, una violación de su cuerpo, de su intimidad.

La relación que tuve con mi hermana fue básicamente por correo. Yo era la encargada de escribir, casi siempre, por lo menos desde que yo recuerdo. Fuimos algunas veces a visitarla al convento. Esto hacía que yo fuera la única hija que estaba en casa, junto con mis tres hermanos. Quiero resaltar esto porque el rol que yo desarrollé en mi familia fue completamente machista; por supuesto, yo era la encargada de plancharles la ropa, de limpiarles los zapatos, hasta alguna vomitada que dejaban en el suelo después de una noche de farra, incluso tuve que buscar a mi hermano Antón, borracho, a alguno de los muchos bares del pueblo, avisada por algún vecino. Cuando estuvo enfermo, yo era la encargada de buscarle las medicinas, de traerle revistas, de etc., etc. Este rol lo seguí desarrollando

a lo largo de los años con toda naturalidad, sin ser muy consciente, la verdad.

Sigamos con un apartado comparativo para mi hermano Roque, no sin antes decir que él fue de lo poco que hubo bueno en mi familia. Era el único del que yo recibía cariño y apoyo. Si me pasaba alguna cosa —lo que sucedía con mucha frecuencia; no sé si ya comenté algo sobre mi predisposición a los accidentes—, él era al único que podía acudir; si necesitaba un abrazo, era con su regazo con el que podía contar; si tenía dificultades con los deberes de la escuela, él no dudaba en echarme una mano. Cuando se marchó al extranjero, fue todo un despliegue: se le compró un ajuar como si fuera a casarse, llevamos una medalla al cura para que la bendijera, supongo que con la idea de que le sirviera de protección.

Nota: cuidado con la educación religiosa, católica y apostólica, es peligrosa. Cuidado con el machismo que primero sufrimos y luego practicamos las mujeres. Vale que esto pasara hace cincuenta años, pero no consintamos que siga pasando.

El tiempo que Roque estuvo fuera, nueve meses, creo, todos los martes, esta menda le mandaba el periódico, porque era el día que salían los deportes. Durante el primer mes, acudí a misa de nueve todos los días, pero, qué coño, ¿por qué?

A ver, esto no tiene explicación, o sí; supongo que mi madre tuvo un ataque de histeria. Su hijo, el mayor, se marchaba y era hombre, porque marchar, ya se había marchado Lucía y no creo que

montara tanta fanfarria. Pues eso, una locura, bendecirle la medalla, ofrecerle una misa. Pero mira tú, ella que estaba superocupada y en su sitio fui yo. Me está dando un no sé qué al escribir esto, me está subiendo una cosa que tengo que cantar:

Me quiero, me quiero mucho.  
Y, además, quiero alegría.

Tal parece, como si yo hubiese sido una extensión de mi madre.

Al hilo del «siempre ocupada», voy a poner otra característica suya: nunca, nunca, nunca, que yo recuerde, me llevó o me vino a buscar al colegio. Nunca de nunca. Yo veía cómo, algunas veces, cuando llovía de forma torrencial, algunas madres venían con los paraguas a buscar a sus hijos. A nosotros nunca, jamás.

Lo de la religión, más de lo mismo. La que fue a misa de nueve fui yo y no me acuerdo de que ella fuera más que en nuestras comuniones y para de contar. Aquí un aparte para otro momento estrella de mi infancia, que puede ilustrar la doble moral con la que se maneja gente como mi madre.

Ya he relatado el caso de mi hermana, de todo lo que se montó por «apartarla del peligro». Pues bien, esto sucedió cuando yo tendría, no sé, entre los ocho o los diez años más o menos. Era verano, en una de las pocas ocasiones en que íbamos a pasar unos días de vacaciones a casa de mis abuelos maternos. Allí coincidí con varias de mis primas —mi madre tuvo nueve hermanos, así que un montón de primas, con las que se perdió también



toda relación, y no me voy a parar ahora a contar los motivos—; dos eran hermanas y vivían en Madrid, una era un poquito mayor que yo y la otra un poco más pequeña. Recuerdo perfectamente que estábamos por lo menos nosotras tres en el salón de la casa —algo lúgubre todo, hasta los muebles, creo que, llegados de Cuba, donde mi madre nació y también otros de sus hermanos—, de pie, dando la espalda a la ventana, y dirigiendo nuestras miradas hacia la figura del abuelo, que estaba sentado en una silla de cuero rebujado. No sé a quién le tocó primero, pero recuerdo cómo metía la mano por debajo de mis pantaloncitos cortos azules hasta llegar a mi vagina. No recuerdo que me disgustara, sí que en algún momento mi mirada se cruzó con la de Ana, la mayor de las tres, y aquella mirada fue como de «¿esto qué es?». Creo que nunca hablamos entre nosotras del tema.

La cosa no acabó aquí. No sé el tiempo que transcurrió entre los dos acontecimientos, pero un día me desperté —en esta misma casa lúgubre— y de pie, al lado de mi cama, estaba el abuelo. No puedo recordar si también en esta ocasión su mano estaba en alguna parte de mi cuerpo, lo que recuerdo después es a mi madre como una loca, llorando, gritando, tirándome de la mano, y yo que preguntaba: «¿Mamá qué me hizo? ¿Mamá qué pasó?».

En esta ocasión, mi madre cambió su vara de medir. Durante toda su vida, no perdió ocasión para poner por los suelos al novio de mi hermana. ¿Motivo? A saber. Eran jóvenes, se gustaban, estarían enamorados o solo querían disfrutar de sus

cuerpos. ¿Qué hay de malo aquí? Sin embargo, con su padre, en un asunto como el que cabo de contar, bastante más grave, desde luego, calló. Aquí ni mi padre ni nadie se enteró de nada. Tabú. Hasta parece que yo misma me olvidé del tema, de hacer como si no hubiera pasado —pero pasó—. Creo que la única persona a la que le comenté esto fue a mi marido. No sé exactamente las palabras que usé, pero seguro que fue algo así como: «¿Sabes?, creo que nunca te lo había contado, pero cuando era pequeña, el abuelo me metió mano». Así, por encima, como quitándole importancia. ¡¡*Carallo!!* Es un abuso claro, este sí, no el de mi hermana.

Una cierta apertura de la iglesia como consecuencia, quizás, del Concilio Vaticano II permitió a mi hermana venir a casa. Me acuerdo de que nos llevábamos bien. En una de estas visitas de mi hermana, que estaba, entonces, en Barcelona, tendría yo unos quince años y tonteaba con un chico del pueblo, —el transcurso de los acontecimientos se me hace confuso— pero, de repente, me encontré arreglando el traslado en el instituto para ir a estudiar al colegio donde estaba ella.

¿Quién tuvo esta idea? A mí me gusta viajar, cambiar de aires, aún hoy, y siempre digo que tenemos como un gen viajero, o quizás es que no me encuentro bien en ningún sitio, igual porque no estoy bien conmigo misma... no sé, la verdad. Pero a día de hoy afirmaría, sin mucho temor a equivocarme, que la idea partió de mi madre, que nos manipuló a mi hermana y a mí para que pareciera cosa nuestra, y vuelta a hacer lo mismo, a «apartarme del peligro» o de ella, a saber. Recuerdo, eso sí,

un comentario de mi padre: «Si te marchas, es por qué quieres. Yo no tengo nada que ver en esto».

Curioso, ¿verdad? Mi padre, a diferencia de mi madre, nunca hablaba de aquellos acontecimientos fatídicos ni de la muerte de su hijo. Mi madre sí, a menudo, sobre todo conmigo que, como ya dije era su confidente. Me llenó la cabeza de mierda, de dolor, de miedo y convirtió la niña alegre y con chispa que yo era en una persona gris, triste e insegura. Esto acabo de descubrirlo, medio siglo me ha costado. No está mal, más vale tarde que nunca.

Me quiero, me quiero mucho.  
Y, además, quiero alegría.

Tengo que ir cantando mi canción, de vez en cuando, para seguir mi tratamiento de sanar mi mente y mi vida. El libro de Louise Hay, que se titula *Tú puedes sanar tu vida*, tiene unas ideas muy interesantes, aunque en un principio parece un poquito, como decir, inocentón, y hay cosas con las que no estoy en absoluto de acuerdo. Sin embargo, practicar las autoafirmaciones — mis canciones — es de gran ayuda.

En este caso, la jugada de mi madre no dio los resultados esperados porque, mira tú por donde, yo tenía billete para Barcelona el veintitrés de septiembre y el veintiuno, fiesta en el pueblo, se me declaró mi marido. Éramos amigos, estuvimos juntos toda la noche y quedamos en escribirnos. ¿El otro novio? Prácticamente yo me había despedido de él, con la disculpa de mi marcha y eso.

Así que me fui a Barcelona, con una relación diferente a la que se quería trincar. Estuve allí los nueve meses de un curso y lo único que pude aprovechar de ese tiempo fue: saber que había una bandera gallega —¡hostia!—, que teníamos un idioma propio —*¡caghina!* El catalán ya se enseñaba en la escuela, año 1976— y, por supuesto, el aprendizaje mejor, que las monjas son unas cínicas, mentirosas e hijas de la gran puta.

Se me ocurre pensar, ahora, después de tanto tiempo, que si yo, influida por el lavado de cerebro que suponía estar interna en un colegio de monjas, un día llamara a casa diciendo que me quedaba, que aquello me gustaba y que iba a servir a Dios como mi hermana, nadie se extrañaría, o incluso se alegrarían. Desconfío aún si esa no sería la intención última de alguna de las actrices de este asunto.

Mi madre se puso enferma de la columna, tenía que operarse en Madrid, y mi hermana, que la habían trasladado a otro convento, se vino con esta disculpa y ya no volvió. Me acuerdo de ser también la encargada de escribir, solicitando la dispensa de sus votos —perpetuos, ¡cómo suena esto!— al papa Pablo VI, creo. Más tarde —la cronología de los hechos me resulta borrosa— enfermó mi abuela, la madre de mi padre; él era hijo único así que ella se vino a casa, y aquí haremos un apartado para mi abuela.

## MI ABUELA PEPA

Me crie lejos de mis abuelas, tanto paterna como materna, y mi relación con ellas fue muy escasa. Desde luego, con la abuela Pepa, en concreto, ya se encargó mi madre de separarme de ella, aunque fuese de pensamiento. Me la pintó como el mismísimo demonio, me contó cosas terribles de sus primeros doce años de casada, acontecimientos que no voy a narrar porque entonces no terminaríamos nunca. Probablemente, mi abuela fue una madre tóxica; tuvo a su hijo de soltera, mi abuelo regresó enfermo de Cuba y se casó con ella poco antes de morir. Cualquiera que se casara con su hijo, seguramente se habría de convertir en enemigo. Fuera como fuese, yo me las habría arreglado perfectamente sin saber todas las historias de terror que mi madre me contó desde que era una niña.

Mi madre se fue de casa en varias ocasiones, esto también me lo contó. La primera vez, a casa de una de sus hermanas. Cuando se fue, no sabía nada, pero estaba embarazada y el ser que vendría

sería yo, nada menos. Pues bien, parece que cuando regresó —según su relato—, mi abuela gritó por todo el pueblo que su nuera se iba a empreñar de otros y venía a parir a casa de su hijo —pienso que me las hubiera arreglado perfectamente sin saber esto o, por lo menos, hubiera esperado a que fuese una persona madura para contármelo—. En mi primera comunión, cuando me estaban visitando, mi abuela había dicho algo así como que no se molestaran demasiado, que yo no era tan guapa como mi hermana, y ya se montó. Aquí el caso era montarla. Otra vez, mi madre nos cogió a mí y a mi hermano Emilio, y se fue con nosotros de noche en un taxi hasta la casa de su hermano mayor, que vivía en un pueblo cerca de Madrid. El motivo fue que mi abuela me acusó de haberle robado unas lanas. Increíble, ¿no? Está claro que mi predisposición para con la abuela no era buena. Sin embargo, yo la recuerdo sonriente, y todas esas cosas que ella me contó, cuando yo ya estaba presente, no consigo recordarlas. Me acuerdo de que calcetaba con varillas de paraguas y con estas herramientas me había hecho un poncho muy bonito y colorido.

Mi abuela Pepa mandaba los colores y aromas de Valdeorras, escondidos en cajas de cartón. Acolchadas por hojas de parra o de higuera, dependiendo de la época del año, aparecían uvas doradas y negras, dulces y sabrosas, tomates que desprendían un aroma nunca olvidado y muy pocas veces encontrado, pimientos rojos grandes hermosos, pavías, albérchigos y, sobre todo, sin ninguna duda, estaban las brevas, manjar delicioso; imposible describir ese

gozoso momento cuando en tu boca se derretían esos dulces sabores y aromas. Si el año ya entraba en su tramo final, las cajas escondían castañas y nueces; sabores y colores de otoño metidos en una humilde caja.

Mi abuela vino a casa y ya vimos la relación que había. Estaba muy enferma, en cama, creo que le había dado una trombosis o algo así. Mi hermana, que estaba en Matogrande con otras dos compañeras que también se habían salido del convento, apareció y ya se volvió a montar. Tengo que decir que mis hermanos mayores, los tres, sí tenían una querencia por la abuela, se habían criado con ella. El caso fue que mi madre y mi hermana tuvieron varias discusiones; en una —yo tampoco me acuerdo de haber oído salir estas palabras de boca de mi hermana— dijo que ella la había acusado de traer a la abuela para sacrificarla. Supongo que yo seguí con mi papel de confidente manipulada y mi hermana regresó a Barcelona. Mi abuela no duró mucho; por expreso deseo de mi padre, se enterró en tierras de Valdeorras. Mi marido y yo nos casamos, y nos fuimos a vivir a Euskadi, donde él trabajaba. Tengo que decir que no recuerdo un abrazo sincero de mi madre ni un consejo, una palabra, una emoción, una lágrima en sus ojos al verme partir. Hoy Euskadi está ahí al lado, pero por entonces, cuando no había teléfono en las casas, no sé si los creadores de internet soñaban con la red y, desde luego, no tenía coche cualquiera, las distancias suponían una gran separación.

Según voy avanzando, veo claramente que tanto mi hermana como yo sufrimos una relación

tóxica con nuestra madre: ella más maltratada y yo más manipulada. Siempre nos enfrentaba y las dos volvíamos una y otra vez.



## 6

### TIEMPO DE SILENCIO

Desde que mi madre se fue de casa, hará unos dos meses, aquí nadie ha dado señales de vida, nadie ha llamado ni siquiera para echar una bronca o decir algo así como «¿estás loca? ¿Cómo echas a tu madre de casa?». Nada, silencio absoluto.

Este nuevo silencio me recuerda a otros pasados; como en una foto fija puedo ver claramente un cuadro en el que estamos comiendo alrededor de la mesa de la cocina, callados, mirando cada uno su plato, a excepción de mi hermano Antón, que se permitía la licencia, alguna que otra vez, de levantar la cabeza y hacerle burla a mi padre.

Nota: el silencio es una manera de maltrato. Esto también lo he aprendido en algún libro que he leído.

Después de la conversación con mi hermana, en la que le colgué el teléfono, me llamó un día para pedirme disculpas porque se había pasado

un poco la última vez que hablamos. Yo le dije que no se preocupara que, cuando todo se calmara, ya hablaríamos. Esta llamada la promovió mi hermano Antón, seguro, porque iban a venir a buscar la cama y las cosas, y no quería problemas. Lo hicieron muy bien: yo estaba en mi trabajo, recogieron y se fueron. Me contó mi marido que ninguna de la dos le dirigió la palabra; mi hermano y mi cuñada sí.

Con Antón he hablado un par de veces, pero cada vez noto más el distanciamiento. Supongo que él pensaba que esto sería un enfado pasajero y que en algún momento yo llamaría para templar gaitas; y no lo hice, porque no me lo pide el cuerpo, así de simple.

El resto de mis hermanos nada, nada, nada; da la sensación de que, como ya no prestamos un servicio, pues no interesamos a nadie.

A pesar de que yo les dije a mis hijas que la llamaran, que fueran a verla si les apetecía, no lo hicieron, Nora porque está lejos, y Carol porque está embarazada y no está para *caralladiñas*. Mi madre la llamó un día, por lo que me contó más o menos, para decirle que mi hermana Lucía le había dicho unas cosas terribles, después, Antón, lo mismo, y claro, mi madre, por Dios, no se lo podía creer, si ella estaba encantada aquí con nosotros —compruebo, ahora, que miente—. Llama la atención que, ante la información que recibe y que le parece increíble, no se moleste en coger el teléfono y preguntar: «Pero ¿tú estás loca o qué te pasa? ¿Cómo dices esas cosas?» Nada. Llama también la atención que ya empiece a trasladar la culpa a Lucía o

a Antón, como los portadores de la información; y una tercera cosa que llama la atención es que se lo dice a Cris porque ella siempre la defiende y tiene un carácter muy pacífico. Ni se le ocurre llamar a Carolina, porque sabe que, si le tiene que decir algo, se lo dice y punto.

Este silencio de todos mis hermanos me dolió. Al principio yo hacía algo así como intención de llamarlos, ahora ya no. Si le contase todo esto, no sé qué podrían pensar, porque aquí hay que aclarar otro comportamiento de mi madre, cosas que nos hace o nos dice a mí o a mi marido o a mi hermana —sobre todo a ella—. Ni se le ocurre hacérselas o decírselas a ninguno de mis hermanos; digamos que, en su escala de valores, nosotros somos como ciudadanos de segunda, ¡basura!

Yo sigo con mis canciones y, leyendo mucho sobre el tema, me encontré con un psicólogo, Roberto Lazar, cuyas teorías eran ciertamente interesantes, integradoras; de los libros de Louise Hay, he leído varios en tiempo récord, por lo que se me mezclan, pero su mensaje es claro y sencillo: debes quererte a ti misma, ese es el primer paso. Si cambias tu manera de pensar, si piensas en positivo, tu vida también tomará un camino más positivo. Mi canción es básicamente eso, quererme —me quiero, me quiero mucho— y buscar lo positivo, la alegría —y, además, quiero alegría—.

Las cosas no iban del todo mal. Me sentía mejor, empecé a notar una cierta mejoría en la asertividad —ya vimos asignatura pendiente—, en el sentido de decir cuándo algo no me gusta. Pongamos un ejemplo: una mejor relación en el trato diario con

la gente, en el trabajo, en cualquier parte, hasta que llegamos al punto del perdón. Esta parte, a mí no me entraba; ¿por qué tengo que pedirle perdón a alguien que me ha manipulado y que me ha tratado mal? Esto no me encajaba. Entonces, se cumplió uno de los principios de Louise Hay: «Todo lo que necesito saber se me revela». Me encontré, como decía, con este hombre y con esta frase: «Lo que no condenas justificas, y lo que justificas repites».

Aquí está. Una cosa es perdonar, no enquistar el resentimiento, el odio; pero si yo le perdono a ella todo lo que hizo, de alguna manera la estoy justificando y puedo muy fácilmente repetir con mis hijos lo que ella hizo conmigo, y así en una cadena infinita. «Tira a la mierda el poco amor que tus padres tienen por vos, que se lo metan en el culo». Esta es una frase que saqué de la respuesta que da Roberto Lazar, consultado por una mujer sobre algún problema que le presenta, y que al final concluye que algo tenían que ver sus padres.

Nota: por lo que he leído en declaraciones de un montón de hijas maltratadas, uno de sus miedos más profundos es parecerse a su madre y repetir comportamientos con sus hijos. Mis hijos ya son mayores y no estoy ya a tiempo de cambiar el pasado, pero puedo mejorar el futuro y hasta puede que consiga ser yo misma.

Con la ayuda de mis frases —o afirmaciones en lenguaje de Louise Hay— y un afán devorador de lecturas de todo tipo relacionadas con el tema, las cosas iban marchando, pero —siempre tiene que

haber uno — mi hija se puso de parto, hecho previsible y además esperado con ilusión. Mi segundo nieto nació en el veintiuno de agosto. Este hecho me obligó —sí, este verbo estaba olvidado, pero aquí se manifestó de nuevo— a hacer las llamadas de rigor, comunicando la buena noticia. Llamé a todos mis hermanos —solo había hablado con uno de ellos durante este tiempo— y, por supuesto, también a mi madre. La verdad, la sensación que experimenté fue de que el frío que notaba con ella parecía que se extendía a todos ellos. Me extrañó mucho en mi hermano Roque, me pareció como si fuese su clon; los dos las mismas palabras forzadas: «Bueno, ¡felicidades!», con una cadencia en la pronunciación que me saca de quicio.

Este acercamiento —obligado— me pasó factura y empecé a levantarme con tal rigidez en la zona lumbar, que me costaba hasta caminar.

*Sa coma un buxo, forte coma un carballo<sup>2</sup>*  
*Sa coma un buxo, forte coma un carballo*

Esta nueva canción, que ya había empezado a practicar para sentirme mejor con mi cuerpo, tuve que retomarla con renovados ímpetus. A pesar de hacerlo así y de la considerable ayuda de la presencia de mi nieta, que con dos años está para comérsela, la llegada de este nuevo ser a nuestra familia y la colaboración inestimable de las aguas termales de la ciudad, yo me sentí peor, porque estaba físi-

---

<sup>2</sup> Literalmente podría traducirse por «sana como un boj, fuerte como un roble». En gallego se dice de alguien cuanto está muy sano que «está coma un buxo» y el carballo (roble) es símbolo de fortaleza. Creo que en castellano no tienen esta misma connotación, por eso lo he dejado en el original.

camente más cerca. Dos de mis hermanos vinieron de visita —a ver al niño— y tanto mi madre como mi hermana hicieron sus llamadas de compromiso, y esto me hizo retroceder.

Ya habían pasado unos días desde estos hechos y me llamó mi hermana. Primero hizo un poquito el paripé de a ver cómo estaba Carol; como ya he comentado, recién parida, mejor dicho, recuperándose de una cesárea que le hicieron para traer al mundo a mi nieto; cuatro *kilazos* y medio de niño, una preciosidad. Bueno, pues eso, que a ver qué tal, porque al niño lo habían ingresado unos días porque estaba un poco deshidratado —increíble con esa pinta que tenía—. El motivo de su llamada era que mi madre estaba también en el hospital y, aunque le dijo que no llamara a nadie, ella llamó a todo el mundo. Eso sí, mi madre, en previsión de que desobedeciera sus órdenes, ya avisó, también, que si alguien quería ir a verla, primero que llamara por teléfono. No pude evitar el preguntar con sorna: «Entonces, ¿hay que pedir cita? Bueno...».

Nota: conservar siempre, siempre, el sentido del humor, aunque sea negro.

Intenté un diálogo —que resultó de sordos— con mi hermana. Le pregunté a ver cómo estaba ella, porque me había comentado mi cuñada que estaba muy delgada y que tenía neumonía. En respuesta a mi consejo de que se cuidara y de que la caridad empieza por uno mismo, respondió que a ver cómo se iba a cuidar, si por allí no iba nadie.

No entendí muy bien. Por un lado, mi madre restringe las visitas y, por otro, mi hermana se queja de que nadie va.

Nota: tal vez, si hablara con mis hermanos, sabría de primera mano lo que piensan. Este es un defecto de mi carácter que tengo que corregir, hacer frente a temas que no me gustan. Ya lo he dicho, ¿creo?, hay que trabajar la asertividad.

Esta nota que yo misma acabo de escribir está muy bien, pero, cómo hacerlo, si lo que aprendiste fue a esconder, a mentir, a no expresarte. En mi familia o se decía algo a gritos o no se decía. Eso ha ido perdurando en el tiempo. Por ejemplo, ahora nos reunimos para cualquier evento, de estos que van surgiendo, y se habla de todo menos de la jirafa que está invadiendo la cocina.

Con esto de tener que llamar para ver si te autorizaban a visitarla, yo no hice ni intención, pero seguí sintiéndome mal, comiéndome el tarro con cosas como: «Igual me estoy pasando y no es para tanto. ¿Qué me cuesta ir allí, hacer la visita de rigor y, venga, expediente cubierto?». Mi cabeza razonaba así, pero mi cuerpo se empeñaba en no querer ceder. Se venía arriba y decía: «No, no y no».

Y me vino a rescatar otra prueba del cumplimiento de este principio de Louise Hay: «Todo lo que necesito saber se me revela». Antes de marcharme de vacaciones, que había pedido para acompañar a mi hija y al niño, había dejado encargado el libro de Alice Miller *El cuerpo nunca miente*. Lo leí con voracidad y fue otra revelación;

ella confirmaba mi intuición de no perdonar, en el sentido parecido al de Lazar, en defensa de los menores y como condena del maltrato de los padres, para que no se repita. En concreto, hace referencia al daño tan enorme que hace a los niños la religión con su cuarto mandamiento; niños que luego se convertirán en adultos, que volverán a ejercer este poder sobre otros niños, y así en un círculo vicioso que emponzoña la humanidad: «Honrarás a tu padre y a tu madre». No, no y no.

La gente que recibimos una educación —mala educación— religiosa tenemos mucha mierda de esta metida en la cabeza. Parece que la honra que se le debe a los padres y a los mayores es un principio casi universal, en cualquier cultura; y parece que los padres, solo por el hecho de darte la vida y bajo la premisa de que todo lo hacen por tu bien, siempre están libres de toda culpa, excepto que se trate de un maltrato muy escandaloso. Aun así, como dice Louise Hay, aparecen estos comentarios de que «lo hicieron lo mejor que pudieron con la información que tenían» o «no sabían más, ellos también fueron manipulados, maltratados, golpeados...». Aquí lo unimos con aquello de que lo que justificas, repites, y estaremos así unos cuantos siglos más, tolerando el maltrato infantil y sufriendo las consecuencias de personas psicológicamente tocadas.

¡No me voy por vosotros!  
¡Volvía porque había dejado dos hijos!  
¡Me fui por ti!  
¡Si no fuera por vosotros...!



Estas fueron frases muy repetidas por mi madre, cargando sobre nuestros hombros su cobardía de no atreverse a romper una relación nefasta con mi padre. Y aquí haremos un apartado para él — aquí no se salva ni Dios; ya saben lo que pasó con él—.

## MI PADRE

Mi padre era alcohólico. El significado de esta frase afirmativa tan sencilla me llevó descubrirlo un montón de años. Sabía que mi padre gritaba mucho y era déspota, pesado, pero lo que yo no sabía era que una buena parte de este mal temperamento era producido por el alcohol; creo que la otra parte, por su mala relación con mi madre.

Como quiera que fuese, a mi padre lo tratábamos, todos en general y yo en particular, como si fuese tonto. Se le escondía todo, las compras y todo lo demás. Aparecíamos con ropa nueva, vajilla, qué sé yo, y se daba por supuesto que él no se enteraba; no sé, parecía que, aunque compráramos un elefante, teníamos la idea de que no se coscaría.

— ¿Y este elefante?

— Nada. Lo encontramos en el camino que va al Recoste.

Creo haber dicho ya que mi padre fue hijo único y que su padre se casó con su madre in extremis, poco antes de morir, dándole así su tanpreciado

apellido, cuestión con la que estaba obsesionado. De seis hijos que tuvo, solo dos fuimos mujeres. A pesar de eso, cuando yo nací, que fui la quinta, él deseaba que fuese niño y me puso el nombre de mi hermano muerto. Tres años después, nació mi otro hermano, el más pequeño, y también se le puso el susodicho nombre —asco de peña. ¿Cómo se puede hacer algo así?—. Tenía una verdadera fijación con la transmisión de su apellido. Cuando estaba para nacer mi segunda hija, un día me comentó: «Si es niño, igual le voy de padrino» —menudo favor, oye—. En aquel preciso momento yo pensé para mis adentros: «Tanto si es niña como si es niño, este no se bautiza». Así rompimos, por fin, con la iglesia.

La frase de Lazar «lo que justificas repites» tiene una prueba clara en mi familia: mi padre tenía obsesión por su apellido, porque le fue negado —complejo de hijo de soltera—; y no solo el apellido, sino la presencia misma de su padre —aunque, visto lo visto, puede que hasta fuese mejor para él—. Bien. Pues él mismo, antes de casarse con mi madre, dejó a una chica embarazada y se casó con otra —justificas a tu padre haciendo lo mismo que él—.

Mi hermano el mayor, más de lo mismo. Tuvo una novia y la dejó cuando iba a tener un niño. En este caso, la chica denunció, hubo juicio y una revolución importante en casa, pero no en el sentido de presionar para que asumiera su responsabilidad, sino buscando cualquier tontería en su comportamiento para dejarla quedar poco menos que por puta. Luego vino mi hermano Antón y vuelta la burra al trigo; chica embarazada, y él a

coger la maleta y escapar. Tengo que decir que en este último caso yo ya estaba casada y esta chica se me acercó un día para comentarme la situación. Más o menos le vine a decir que poco o nada podía hacer. También en este caso pensaba que quizás para ella fuese mejor quedar libre de tal compañero —aunque ella no lo viese así—. Mi hermano, por aquel entonces, era una persona problemática, bebía como mi padre y tenía un carácter violento, por lo que se vio envuelto en múltiples conflictos. Con el transcurso de los años, en una ocasión en que se marchó de casa de mi madre por la noche y apreció en la mía, al otro día tuvimos esta charla:

—Si sigues así, tu relación y la mía no van a tener futuro.

—A mí no me hagas chantaje.

—No es chantaje, es la realidad.

El resultado de esto fue una visita que hicimos los dos y mi hija mayor a las instalaciones de Alcohólicos Anónimos, donde le realizaron una analítica. El muy cabrón estaba de puta madre y no tuvo mayores consecuencias aquel acto, o puede que sí. De cualquier manera, curiosidades de la vida, a día de hoy, con todo, no sé si será el más centrado de todos, incluida yo misma. Siempre pienso que Lucía fue de todos la más maltratada, pero, a veces, pensando en algunas cosas, creo que Antón no se quedó atrás. Él tenía un genio muy vivo de pequeño y pienso que mi madre hasta le tenía miedo. Algunas veces, cuando me acuerdo de nuestra marcha a Madrid, que ya conté, siempre me hago la misma pregunta: ¿Y Antón? Mi hermano Roque creo que también estaba en Madrid, en

casa de nuestro tío, aprendiendo a dar martillazos en un taller que tenía, pero Antón, ¿dónde estaba? ¿Por qué mi madre no lo llevó con nosotros? ¿Se quedó con mi padre? ¿Estaba con la abuela? No consigo recordarlo.

Nos desviamos un poco, estaba hablando de mi padre. ¿Qué puedo decir? Yo tenía muy mala relación con él; era difícil y mi madre no ayudaba. Me veo a mi misma chillando como una loca, fuera de mí y diciéndole cosas terribles a mi padre. Mi madre hacía a propósito cosas que sabía que le molestaban. Por ejemplo, estábamos hablando en la cocina de cualquier tontería y, ante la aparición de mi padre, mi madre se callaba. En algún momento —con los años, supongo—, fui consciente de esto y a veces yo reanudaba la conversación para que mi padre se diese cuenta de que no había ningún secreto.

Hay pocos recuerdos felices en mi imaginario infantil, pero los pocos momentos de emoción siempre tuvieron a mi padre de protagonista. A él le chispeaban los ojos cuando nos marchábamos, él era el que me llamaba cuando estaba en Barcelona; es muy posible que lo hiciera con dos copas, pero lo hacía. Me acuerdo de que un año, por Navidad, estábamos en el bar, supongo que con algunos clientes, celebrando estas fiestas. Yo me arranqué por Manolo Escobar y recuerdo perfectamente la mirada de mi padre, mirada de admiración, de «¡qué bien lo hace!».

Mi padre apareció, un día cualquiera, con unos patines maravillosos: cuatro ruedas, plateados, brillantes, cintas de cuero marrón, su llave para

poder alargarlos o encogerlos a la medida de mi pie, provocando una enorme sorpresa y alegría en mí. Pero el regalo más estupendo, el mejor que me hizo y aún hoy me pregunto a santo de qué, fue mi primera máquina de escribir, una Olivetti Lettera 32, que llegó también por sorpresa y sin que el calendario señalase ninguna fecha especial. Siempre me gustó escribir, pero escribir a máquina, sobre todo en máquinas mecánicas; supone un movimiento físico, sincronizado, rítmico —si escribes con todos los dedos, claro—. Es algo que me encanta. Desde luego, ahora escribo en un teclado de ordenador, pero le tengo dado mucho a las teclas de esa Olivetti y de otras posteriores. ¿Podría suceder que mi padre, inconscientemente, sabría que yo necesitaba esa máquina porque tenía algo importante que contar?

Yo iba de pie en la Lambretta de mi padre, más tarde en la furgoneta y alguna que otra vez me acompañó a ver una actuación en la sala de fiestas del pueblo. Bien es verdad que después lo fastidiaba todo con su comportamiento, pero cuando la hacía también lo sabía, aunque no pidiera perdón de forma clara, siempre buscaba la manera de llamarte, de hacer algo para quitarle hierro a la cosa. Para explicarlo de un modo muy gráfico, mi padre era como la vaca que da mucha leche, pero después, de una patada, la tira toda por el suelo.

Hace años escribí un relato que titulado *Carta a mi padre muerto*. Ahí aclaramos algunas cosas, de tal manera que él y yo estamos en paz.

## EL HERMANO QUE NO CONOCÍ

Creo que llega el momento de narrar no otro momento trágico de mi familia, si no El Momento, ese que dejó su huella en todos nosotros, incluso, en aquellos que no habíamos llegado a este mundo.

Cuando mi hermano mayor, llamado igual que yo, Emilio, primogénito de mis padres, contaba con diez años, el río Sil, en un abrazo asesino, terminó con su vida. Mi padre y mi hermano Roque estaban con él. Parece que mi padre casi se ahoga, también, tratando de encontrar a su hijo desaparecido en las aguas —era muy buen nadador—, pero no obtuvo resultados, hasta que dos días después el río decidió devolver su cuerpo para que lo pudiesen enterrar y llorar.

El relato de estos acontecimientos, como no podría ser de otra manera, llegó siempre por la vía de mi madre. Creo haber dicho ya que mi padre no hablaba de estos temas; sí de su hijo cuando vivía, de lo listo que era, pero nada de aquel acontecimiento fatídico. Mi madre sí. Yo pensaba que era

porque ella lo había superado mejor, precisamente gracias a hablar del tema, pero ahora creo que no. Nunca lo superaron ni mis padres ni mis hermanos, nadie, y hasta yo, que no estuve presente, lo sufrí como algo propio; véase llevar su nombre y estar siempre sujeta a comparaciones, comparaciones imposibles de superar. Él era un retrato inmutable rodeado de un aura angelical.

Aquí se me revela algo: mi manera de vestir era muy masculina. A partir de los siete años —recibida la sagrada comunión—, siempre llevé el pelo muy corto. Cuando en carnaval me disfrazaba, mientras mi amiga María, ayudada por su madre, armada de colchas y manteles, confeccionaba unos vestidos muy coloridos para la ocasión, yo, sin embargo, siempre iba de chico; en lugar de pintarme los labios, me dibujaba unos bigotes. Podría ser porque en mi casa la mayoría eran hombres y tenía más acceso a esta ropa, pero bien podría suceder que yo quisiera acercarme a ese ideal de mis padres que nunca podría alcanzar. De ser así, ¡vaya mierda!

Parece que, en una de las peleas de mis padres, esto sucedió antes de que yo naciera, uno de los hermanos de mi madre le dijo —según ella—, algo así como: «Mataste a mi sobrino, pero no vas a matar a mi hermana...». Duras palabras, ¿verdad?; pero lo peor de todo es que mi madre, en su interior, lo acusaba también. Puede que no lo manifestara claramente, pero creo que se lo hacía sentir cada día, sobre todo con sus silencios.

No consigo recordar una escena cariñosa en mi casa, con mis padres, ninguna. En cambio, a mi



mente vienen noches en cama escuchando sus discusiones, sus gritos, y cómo yo trataba de taparme con las mantas o con la almohada para no escucharlos.

## SUBO, BAJO, SUBO, BAJO

Mi estado físico y mental es como la marea: sube, baja, sube, baja. De tanto mirarme para dentro, brotan en mí recuerdos de mi infancia, amigas, hechos; mi boda, una sosera total. ¿La disculpa? Lo cerca que estaba el fallecimiento de la abuela; pero en mi familia todo era así, sin alegría, hasta mi vestido era soso. Por Dios, tenía dieciocho años, un cuerpo bien hecho, podría haberme puesto cualquier cosa y no aquel traje de monja. No recuerdo nada de mi madre, que fue la que me acompañó a comprarlo, ningún consejo, palabra, gesto, y a mi padre lo único que le preocupaba era que no costase mucho dinero.

A raíz de estos sueños-pensamientos, tengo que decir que no recuerdo que mi madre me hiciera unas coletitas, unas trencitas, no recuerdo ninguna alabanza de ella.

El otro día, por ejemplo, iba caminando a buen ritmo por el paseo marítimo. Me sentía ligera, caminaba erguida, con la cabeza levantada y moviéndola

como si llevase una cola de caballo. Me sentía estu-  
penda, sin embargo, llegó la noche; unas respiracio-  
nes relajantes, unas autoafirmaciones positivas, pero  
el sueño no llegó. Sí apareció, en cambio, un dolor  
en el bajo vientre, tan molesto, que al final tuve que  
levantarme y tomar, ¡qué remedio!, el sudoku atra-  
sado del periódico que se ofrecía en el revistero del  
retrete.

Quizás este bajón o, digamos, semibajón se deba  
a que a toda la información que me va llegando  
termino por encontrarle algún fallo: ya he comen-  
tado que los libros de Louise Hay son interesantes  
para trabajar la autoestima, combatir pensamien-  
tos obsesivos con palabras positivas. En fin, tiene  
muchas cosas interesantes, pero de ahí a creer que  
con estas técnicas puedes curar un cáncer, pues  
como que no.

El libro de Alice Miller *El cuerpo nunca miente* me  
pareció muy interesante, pero resulta que, una vez  
que vas por el tercero, ves cómo se repite su obsesión  
por atacar al psicoanálisis —cosa que ella hizo du-  
rante veinte años—; quizás por eso pone tanto inte-  
rés en promulgar la verdad —la suya—. Comparto,  
desde mi ignorancia y por pura intuición, su premisa  
de que no se puede perdonar a los padres por mu-  
cho que lo que hiciesen fuese por tu bien, pero pre-  
tender que cada dictador, sádico, cada genio muerto  
en juventud, cada vida perdida, sean causados por  
la mala educación que estas personas recibieron de  
padres y demás educadores ya me parece excesivo.  
Así que el último libro, *La llave perdida*, lo ojeé así por  
encima; Nietzsche, Picasso, siempre buscando dónde  
estaba el fallo en su educación.

Y en esto, me encontré en internet con una página donde una tal Bárbara, colaboradora de Alice Miller, publicó un ensayo para dar respuesta a unas críticas y vejaciones de las que fue objeto, según ella, por Miller. En fin...

Sobre este psicólogo que he nombrado aquí también en par de ocasiones, Alberto Lazar, de repente, leo en su página de Facebook algo catastrofista, pesimista, como de profecía de tercera Guerra Mundial; y unos días antes preguntaba a la gente si habían tenido visiones o sueños, rememorando la infancia o el fin del mundo, vaya, como buscando señales de una hecatombe nuclear.

¡Mierda! Pues hay que seguir buscando e investigando, y comprender algo de lo que ya partíamos: nadie es poseedor de la verdad absoluta ni la solución perfecta. El devenir una persona sana y feliz no es tarea fácil y, con toda probabilidad, te ocupe toda la vida. De cualquier forma, ¿en qué puedes ocupar mejor tu tiempo que en ser tú misma?

De todas formas, las circunstancias y los nuevos descubrimientos me hacen estar cada vez más segura de que sí que hay algo; llámese telepatía, llámese intuición o lo que sea; pero me voy encontrando con cosas que parece que fuesen escritas para mí.

Hace unos días, por ejemplo, en la página de Facebook de una psicóloga a la que llegué por ser la mujer de Roberto Lazar, llamada Mercedes Menéndez, leí sobre el síndrome del yacente o fantasma. Enumeraba una serie de circunstancias o características, una muy llamativa: permanente sensación de tristeza.

Creo que he dejado claro en estas páginas mi ansia por recuperar la alegría. Así termina este artículo al que vengo haciendo referencia: regla número uno para ser yacente: «Yo fui concebido posteriormente a la muerte de mi familiar, no lo conocí, no me conoció, yo no existía siquiera».

Por supuesto que otra característica es que te endosen el nombre del fallecido. Verdaderamente, esto parece que fuese escrito para mí, llevo su nombre, echo en falta la alegría y, desde luego, cumplo al dedillo la regla número uno.

Si bien es cierto que dedico algún tiempo cada día a leer páginas de psicología, libros, artículos, pero encontrar esto, no sé, me ha dejado un poco transpuesta.

Para profundizar más sobre este tema, me compré un libro del doctor Salomon Sellam *El síndrome del yacente*; algunas cosas son increíbles. En la enumeración de los signos clínicos, el Dr. Sellam describe los siguientes apartados:

1. Discurso del yacente
2. Actitud física
3. Enfermedades típicas
4. Actitud comportamental
  - a) Comportamiento indumentario
  - b) La siesta
  - c) El ruido
  - d) El frío
  - e) La luz
  - f) La soledad, la tristeza
  - g) Objetos familiares
  - h) La música

5. Oficios y deportes favoritos del yacente
6. Los nombres
7. Estudio de fechas de nacimiento.

En el primer apartado hay muchas afirmaciones que yo rubricaría sin ningún problema, a saber: «Tengo la impresión de no estar viviendo mi vida», «estoy triste, muy triste, desde que soy una niña», «vivo en un estado que no me corresponde, es como si estuviera encerrada en algo».

El apartado cuatro, de actitud comportamental, es la leche. Mi gusto por la siesta merece comentarios en mi familia, en cuanto a su prolongación. Parece que lo recomendable anda por los veinte minutos, pero a mí me hacen falta un par de horitas, que en veinte minutos, como les digo, no cojo ni la postura.

El ruido. Parece que yo estuviese dotada de una agudeza auditiva que no tienen los que me rodean, de tal manera que el puto goteo del grifo del baño puede sacarme de mis casillas y creo que escucho hasta el circular de ese fluido misterioso que es la electricidad.

También es de todos conocido mi gusto por la oscuridad para dormir, a poder ser las persianas muy bien bajadas y que no entre ni el más mínimo rayito de sol. No entiendo cómo en Londres pueden dormir sin persianas en las casas, incomprensible para mí.

En mi armario se ve claramente mi preferencia por el color negro, es matemático. Si voy a comprar algo, siempre se me va la mano para el negro. Consciente desde hace ya un tiempo de este hecho,

a veces me obligo a comprar algo rojo, bueno, más bien granate; no me gusta para nada el blanco y pienso que nunca me atrevería con un amarillo.

Lo del nombre ya no hay nada que comentar. Yo soy lo que el Dr. Sellan llama «una hija de sustitución». En lo que se refiere a las fechas de nacimiento todavía no me he parado a analizarlas, pero así, a bote pronto, llama la atención que tanto mi hermano Emilio como yo nacimos en el mismo mes, con unos pocos días de diferencia.

Nota: si yo he tardado medio siglo en tomar conciencia de que mi infancia fue un desastre, que dejó su huella en mí hasta el día de hoy, pienso que se debe a la justificación que damos, casi universalmente, al trato que nos dispensan nuestros progenitores porque siempre lo hacen «por tu bien».

## POR TU BIEN

*Por tu propio bien* es el título de otro libro de Alice Miller que todavía no he terminado de leer; es duro, muy duro. Denomina ella como «la pedagogía negra» a esa educación represora que se ejerce sobre los niños.

Ayer mismo estuve leyendo algo de este libro. Tiene cosas muy fuertes, que te descomponen el cuerpo. Era un día de lluvia, me encontraba doblando ropa colgada en el tendal, dentro de la habitación que mi madre había ocupado, levanté la vista a la pared y me tropecé con una foto mía y de mis hermanos, en una fiesta que mi hermano Roque dio con motivo de su jubilación. Es curioso que este objeto se le olvidase, ella que daría la vida por sus hijos y blablablá. El caso fue que, mirando aquella foto en blanco y negro, me invadió una gran tristeza y lloré, lloré, lloré. Supongo que por mí y por ellos, por todo el daño que nos hicieron, por no dejarnos ser las personas que teníamos que ser, por trabarnos, truncarnos, disminuirnos, enfermarnos.



Toda la vida, en conversaciones con mis hermanos, cuando se hablaba de nuestra vida en casa, yo invariablemente, terminaba llorando, y siempre había uno de ellos que me decía: «Bueno, no fue para tanto. A nosotros no nos faltó de nada, había otras familias mucho peores». Yo quería pensar que tenían razón, pero había algo que fallaba, algo por lo que yo suspiraba. Tardé en identificarlo, pero por fin se manifestó: me faltaba, me falta alegría, *ledicia*, *chance*; la quiero, la quiero en todos los idiomas. ¡Quiero alegría!

Me quiero, me quiero mucho.

Y, además, quiero alegría

Finalmente, mi hija Carol me dijo que había llamado a mi madre para hacerle una visita y que conociese al niño, pero como quiera que o ella lo notó o mi hija le dijo que tenía algo de constipado, mi madre le sugirió que mejor no, que como hacía poco que había estado en el hospital —ya le dieron el alta—, igual la contagiaban.

En serio. Entre los meses de julio y agosto tuvo dos biznietos y a los dos les dijo que no fueran a verla, poniendo esta disculpa. Precisamente, estos dos nacimientos fueron la causa de que mi desconexión con ella no fuera total, lo que es mi deseo en este momento.

No me encuentro bien, tengo que cantar mis canciones con demasiada frecuencia para evitar estar dando vueltas siempre sobre lo mismo, como un tiovivo. Creo que el hecho de ir escribiendo por un lado ayuda y por otro perturba, porque estoy

siempre leyendo, escribiendo y descubriendo cosas muy duras, pero me parece que es inevitable, es un dolor que debo pasar para resurgir, como ave fénix, de mis cenizas.

## 11

### EJERCICIO

En una de las muchas páginas que visito, recomendaban un ejercicio sencillo que consiste en escribir una primera carta a una heroína de tu infancia, una segunda que te escribía a ti esa heroína, una tercera que tú, adulta, escribes a la niña que fuiste, y una última que esa niña te escribe a ti. Esto fue lo que resultó:

#### Carta 1

Querida Amanda<sup>3</sup>:

Tuve que hacer un esfuerzo para pensar en una heroína de mi niñez y apareciste tú. Me acuerdo de ese movimiento tuyo de nariz, tan sencillo, pero tan efectivo, que ponía

---

<sup>3</sup> Hace referencia a la protagonista de la serie *Embrujadas*.

todo patas arriba o, al revés, lo ordenaba todo. Puedo ver el desconcierto de tu marido y también su admiración, pero, sobre todo, rememoro tu cara pícara, alegre. Supongo que deseaba ser como tú, hacer un movimiento de nariz o un *chis* con los dedos de la mano y cambiar la realidad que me rodeaba; tener a mi lado una familia alegre, armoniosa, como la que tú tenías.

A lo largo de mi vida siempre eché en falta la alegría y siempre sentí deseo y fascinación por la brujería. Gracias, Amanda, por regalarme momentos, no digo inolvidables, porque los he olvidado todos, pero consigo ver tu cara y tu gesto alegre.

## Carta 2

Querida Martina<sup>4</sup>:

Me alegró mucho recibir tu carta y ver que, aunque la serie que protagonizaba parecía un poco chorra, servía para alegrar por lo menos a una persona y, además, una niña preciosa como tú. Esto tiene un valor incalculable.

Te veo sentada detrás de la barra del bar, entre dos barriles tumbados, en el valle que formaban sus círculos. Recuerdo tu costumbre de enredar el pelo en los dedos mientras

---

<sup>4</sup> Adopto este nombre por razones que explicaré más adelante.

te chupabas los labios. ¿Te acuerdas? Fueron inútiles todos los esfuerzos de tu familia por quitarte aquel vicio (¿?).

A propósito de tu deseo de ser bruja, una cosa te tengo que decir: seguramente no lo podrás conseguir —creo que no existen—, pero si lo intentas, podrás hacer magia. No te olvides nunca de esto: «Eres una persona maravillosa».

Abrazos,

Amanda

### Carta 3

Querida Martina:

Después de escribir las dos cartas anteriores, un poco precipitadamente, te escribo a ti con más calma. Yo también te —me— estoy viendo sentada entre los barriles, con el cuello estirado, mirando la tele. Tendrías apenas cinco o seis años. Me cuesta verte la cara, pero espero que sonrías. Ojalá pudiera viajar al pasado y darte un montón de besos y unos buenos abrazos, porque sé que te faltaron. También me hubiese gustado consolarte cuando estabas asustada, aquel día que te quedaste encerrada en el cine, tan grande él y tan pequeña tú. Justo en ese momento estaría bien poder

darto el calor de un abrazo y cantarte algo con mi boca pegada a tu oído para que no sintieras miedo.

Cuánto habría disfrutado haciéndole alguna trastada a aquella maestra, doña Ángela, que te puso algún día «orejas de burro» por cosas tan tontas como equivocarse en la tabla del tres; o el día que casi os deja desnudas a todas las niñas de la clase porque había faltado una goma de borrar. No estaría mal que de un soplido se cayese sobre aquel culo inmenso que tenía. Sería ya un punto que cada vez que estirara la mano amenazadora, seguida de una regla dispuesta a descargar sobre nuestras pequeñas manos inocentes, se le diera la vuelta y le golpeará los dientes, los morros, y hasta se le rompieran las gafas. Ella sí que era burra.

Me habría gustado tanto poderte decir lo bonita que eras, lo especial que fuiste. Quizás mi deseo de viajar en el tiempo se cumpla y puedas, de alguna manera, percibir todo el calor que te quiero transmitir. Podríamos, leer juntas algún cuento y también irte a buscar al colegio un día lluvioso, con un paraguas gigante que nos protegiera a las dos de camino a casa mientras me cuentas cómo te fue. Quisiera estar también ahí cuando te despertabas asustada porque veías figuras muy grandes, tan enormes que te parecía que no las podías abarcar. No pasa nada, no te asustes, tranquila, que estoy contigo.

## Carta 4

Querida yo:

Gracias por tus deseos. Tranquila, estoy bien. Ya no tengo miedo y puedo sonreír.

Yo también te mando muchos abrazos que sé que necesitas.

Este ejercicio resultó, en verdad, muy emocionante, sobre todo estas dos últimas cartas que escribió la Martina adulta a la Martina niña, y viceversa. Esta última hecha con la mano izquierda para aparentar letra de niña y terminada con un autorretrato. Me dibujé de niña, con una amplia sonrisa y con dos coletitas monísimas.

La vida sigue y, metidos en el mes de diciembre, entramos en otra fecha de celebración en mi familia, Santa Lucía. Mi madre y mi hermana son Lucía, por lo tanto, visita obligada, hasta ahora, por lo menos. Dadas las circunstancias y el distanciamiento, al que no deseo poner fin, no hice intención de ninguna visita familiar, pero —otro; siempre tiene que haber alguno— llamó mi hermano Antón, como intercediendo, que había llamado mi hermana y que, ¡atención!, mi madre no ponía inconveniente.

Lo pensamos mi marido y yo, y al final decidimos ir; era una comida, un día, y tampoco hay por qué ponerse dramáticos. Tengo que decir que todas mis lecturas, toda la información que llevaba

digerida todo este tiempo, iban dando resultados y acudí a esta reunión bastante tranquila, sin maripositas en el estómago, durmiendo la noche anterior más o menos bien, aunque me levanté completamente agarrotada. No me pude poner ni las botas, para lo que necesité ayuda.

La comida tuvo lugar en casa de mi hermana, así que allí nos fuimos. Saludos, besos, mi hermana extremadamente delgada y un poco más envejecida. Al rato llegó mi madre y salí a saludarla; nos dimos un par de besos de compromiso, como si fuésemos dos directivas de una empresa. Noté una vez más esa frialdad y, desde luego, ni un gesto de complicidad ni una palabra ni una mirada, nada de nada.

Debo decir que me tardaba la hora de marcharme; la venda que se me había caído de los ojos me permitía ver ahora cosas que antes no percibía: el machismo anquilosado en mi familia, la actitud de mi hermano con su hijo de ocho años, al que le chillaba como nos chillaban a nosotros; resumiendo, me encontré como pez fuera del agua y estaba deseando largarme de allí, lo que hicimos al atardecer, después de otros cuantos besos.

Esto fue el domingo y el lunes, que estaba sola en casa, me acosté normalmente, eso sí, antes estuve leyendo un poco uno de los libros de Alice Miller, creo que este era *Sana tu vida*. Como ya he dicho, todos sus libros tratan un único tema: el maltrato en la infancia. El caso es que, fuese debido a la reunión familiar o al mal cuerpo que me dejó el libro por las similitudes que se pudieran dar con mi propia vida, me desperté en medio de



la noche con malestar en el estómago. Casi no llegué al baño. Vomité varias veces durante la noche. Por la mañana, ni pensar en ir a trabajar, estaba hecha una mierda. Pasé todo el día prácticamente en cama, pero, en una de las veces que me acosté —supongo que acordándome de este síndrome recién descubierto del yacente—, mantuve un diálogo con mi hermano muerto. Le expliqué que llevaba un tiempo con un dolor en el lado izquierdo del cuello, que me bajaba por el hombro y no me dejaba girar bien la cabeza para ese lado. Más o menos debí decirle que yo lo quería, que entendía que fue una putada morir tan joven, sólo con diez añitos, y ahogado, que debía de ser una muerte terrible —aunque no sé si habrá muerte buena a esta edad ni a ninguna—. Seguí más o menos así:

—Yo no tengo la culpa, así que, si necesitas algo, dímelo, pero tengo que dejarte. No puedo seguir cargando contigo como si te llevara a caballito.

Supongo que aún le diría alguna cosa más y me dormí. Cuando desperté, la rigidez del cuello había desaparecido. Podía girarlo muy bien, sin dolor. Hace unos días de esto y, aunque parece que noto una cierta molestia, nada parecido a antes de estos acontecimientos.

Sigo leyendo, sigo encontrando cosas y vamos tirando. Procuero encontrar la alegría en la contemplación de un amanecer, del mar o de un día lluvioso de otoño, como el de hoy, pero sigue costándome controlar mi pensamiento. Estuve barajando la posibilidad de buscar ayuda en un psicoterapeuta, como ahora se llaman. Esto no fue sencillo. Das una patada o, mejor, pulsas cuatro

teclas y aparecen mil psicólogos. El otro día, sin ir más lejos, entré en una página, Mundo Psicólogos creo que se llamaba, e hice unas preguntas, cuando estaba hablando con mi hija por Skype, me llamó una persona, ofreciéndome su ayuda. Le dije que me pasara la información por email, que en verdad no era consciente de haber hecho la consulta a nadie en concreto. Así lo hizo, hasta un vídeo tenía.

Curiosamente, estas páginas siempre recomiendan que el terapeuta tenga título de psicólogo y esté colegiado, aunque esto no sea garantía de una buena atención, en principio, sí lo es de que no sea un impostor, solo un mal psicólogo. Esta persona no cumplía ninguno de estos requisitos, en realidad; según me informaba, ella era licenciada en Filosofía, curioso, en Argentina y después con distintos títulos en *Counseling* que no digo yo que igual resultaba estupenda, pero en principio daba como un poco de desconfianza. Le contesté diciéndole que, si finalmente decidía buscar ayuda, tendría en cuenta su oferta, y en esto andamos.

A raíz de encontrar este síndrome del yacente, me estoy informado sobre el tema y, bueno, aparecen teorías psicosomáticas que vienen a decir que tú bien puedes cargar con una cosa de estas toda tu vida; mi necesidad de alegría, esta falta que yo siempre noto, podría muy bien estar relacionada con esto. Estas teorías psicosomáticas que parecen querer dar a entender en último término que todas las enfermedades son provocadas por nosotros

mismos o por cosas que nos pasaron e, incluso, por esa especie de inconsciente colectivo, familiar o como sea, parecen un poco exageradas; pero, por otro lado, ¿y si fuese verdad? Y si el poder de curación está en nosotros mismos, sería la leche, ¿no? En mis maquinaciones filosóficas a futuro, yo imagino una sociedad así, libre de enfermedad. De hecho, llevo un tiempo planteándome mis cuatro verdades, a saber:

- Ningún tiempo pasado fue mejor.
- La basura no existe.
- Si alguien es capaz de imaginar algo, ese algo, puede ser, en algún momento, posible.

En realidad, parece que solo son tres, pero, en lo que se refiere al primer punto, pienso que el pasado nunca fue mejor. La sociedad avanza y avanza para bien; hay muchas cosas que cambiar, desde luego que sí, pero, quién quiere volver, ya no digo más, a principios del siglo pasado, cuando las mujeres no teníamos voto y éramos consideradas medio tontas; es verdad que seguimos sufriendo malos tratos, asesinatos, pero la mayoría de la gente no lo ve bien, no lo justifica, lo rechaza. ¿Era mejor, acaso, vivir sin tener un baño en casa, sin luz, sin agua, sin internet? Sin internet, yo podría ver a mi nieta un par de veces al año, como mucho, y así puedo verla cada día, si quiero. La distancia y la separación disminuyen enormemente; ya lo decía Saramago: «A distancia é como a morte só que con esperanza»<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> La distancia es como la muerte, solo que con esperanza.

La basura no existe. Sobre esto tengo la teoría de que, si es verdad el principio que dice que la materia ni se crea ni se destruye, sólo se transforma, la basura no es tal. Todo es materia, no podemos crear de la nada. Por lo tanto, solo necesitamos desarrollar la tecnología necesaria para transformar esa basura, esos desperdicios, en algo útil, no nocivo, lo que no es motivo para tratar de llevar una vida menos contaminante.

Referente al tercer punto, alguien, al que llamarían loco, pensó que se podía volar; alguien imaginó que podríamos comunicarnos a través de una línea de teléfono; alguien pensó en visitar la luna. Pues yo pienso que existe, en verdad, una conexión universal de todo ser humano, que hará que seamos más sensibles al dolor ajeno y, por tanto, evitaremos hacer daño a nuestros semejantes porque será un poco como infligírnoslo a nosotros mismos, como algo físico. Imagino un avance de gigante en el tema de la educación de los niños, respetuosa con sus capacidades, de manera que cada persona se desarrollara para aquello que la haga ser ella misma. Para alcanzar este punto, hay tres pilares de esta sociedad a destruir:

- La familia
- La escuela
- La religión

Por lo menos, tal y como hoy están concebidas.

## EL MALTRATO DE CADA DÍA

La familia hace mucho, muchísimo daño, y no solo porque yo esté sensible con este tema por mis recientes descubrimientos, ¿o sí? Veo cosas que antes se me escapaban. Por ejemplo, el otro día, delante de mí caminaba un papá con su hija, una niña de unos siete u ocho años.

—A ver, tú tienes que acostumbrarte a la profe y ella a ti, ¿no? —dijo el hombre.

—Sí, bueno.

—Entonces, ¿qué pasa? ¿No atiendes porque te molestan los otros niños?

—No, es que siempre es lo mismo.

Por Dios, los niños se mueren de aburrimiento en las aulas y parece que nadie se da cuenta o será que a nadie le interesa.

Otro caso más grave.

En un parque cualquiera, había un artilugio de estos que se sube por una escalera y con una pasarela de madera que desemboca en el vacío; a

la izquierda, tenía una especie de red vertical que hay que escalar al estilo de Spiderman para llegar al punto donde se puede deslizar por un tobogán.

Escena: niño entre siete y ocho años, al que cogemos en el punto de enfrentarse al vacío; con una mano agarra firmemente la barandilla de madera. Su madre, suponemos, permanece serena. Él protesta, no quiere seguir. En algún momento, consigue desplazar un pie hacia la red, pero enseguida retrocede. La madre tranquila insiste, explica la técnica, pero el niño llora, cada vez se nota más agarrotado. Aparecen en escena dos niños que preguntan a la madre:

— ¿Qué le pasa?

No sabemos la respuesta. A estas alturas, el niño ya llora desconsoladamente, las lágrimas se mezclan con los mocos y le resbalan por la cara; la situación alcanza un grado de violencia tan insoportable que mi hija y yo nos marchamos de allí.

Esto se podría calificar, sin duda, de maltrato. Me pregunto, ¿qué grado tendría que alcanzar para que unas observadoras como nosotras nos permitiésemos intervenir? ¿Algún golpe? ¿Sangre asomando?

La respuesta está en otra escena de la que fui testigo unos días después. En una terraza de un bar cualquiera de cualquier sitio; una madre con un niño de unos ocho años, con acompañante femenina amiga de la madre o quizás su hermana. No recuerdo la conversación, ni una palabra, hasta que mi cerebro procesó esta frase:

— Porque tú, hasta que tengas dieciocho años, eres de mi propiedad, como el coche.

Así es, algunos padres ejercen un régimen completamente totalitario en lo que a educación de los niños se refiere. Creo que tiene que ser una escena en extremo violenta para que alguien se permita intervenir, cuando los hechos se producen en el exterior, en la calle; imaginemos lo que puede pasar en las casas, de puertas para adentro.

En noviembre de 2015, en París, un ataque terrorista dejó sin vida a ciento y pico de personas; hechos terribles, desde luego, que no tendrían que pasar, pero las medidas, declaración de guerra incluida, no me parecen a mí las más adecuadas. La violencia no se frena con más violencia. Después está el tema del rango de los muertos, quiero decir, aunque sé muy bien que esto no es muy correcto políticamente, pero es lo que yo siento:

Veamos, esta gente no tenía que morir, son muertes injustas e injustificables, pero muere gente cada día, de muertes tan terribles o más que estas: niños que mueren de hambre, inmigrantes que se quedan para siempre en el fondo del mar tratando de alcanzar una vida mejor, y no sólo refiriéndonos a terceros mundos, no, aquí en nuestra Europa civilizada, aquí en este país, España, creo que en la última semana han muerto así como siete mujeres a manos de examantes, exesposos, ex lo que sea que queráis añadir. ¿Esto no es terrorismo? Sí que lo es, y duro, además. De hecho, estos actos violentos suelen producirse dentro de ese reducto familiar infranqueable, donde todo está permitido y muchísimas veces en presencia de niñas y niños pequeños, inocentes que quedarán de alguna manera marcados para el resto de su vida.

Estoy segura de que, si cada año fuesen asesinados, por ejemplo, cincuenta taxistas, cincuenta médicos, cincuenta personas de cualquier colectivo, ya se habría montado, pero son mujeres, dentro de la familia. Amiga, ¡aquí no se toca! Como mucho, algunas pringadas nos manifestamos en plazas de pueblos frente a un ginkgo biloba, guardamos unos minutos de silencio o depositamos flores o lanzamos un grito desesperado que parece que nadie escucha; pero esto es inútil, no sirve, no conseguiremos un mundo sin violencia, si los niños no se crían con respeto y paz.

Esto, así por encima, de una violencia que cualquiera puede apreciar; después está esa violencia escurridiza, difusa, escondida detrás de una atención esmerada, exagerada, enfermiza, pongo un ejemplo:

Padre que llama a su hijo de trece años desde el trabajo:

—Ángel, ¿estás en casa? ¿Y por qué no me llamas? Ya sabes que, si no me llamas, me preocupo. Bueno, cierra bien la puerta y no andes con el patinete en casa que estropeas todo el parqué. Ponte a estudiar las tablas de matemáticas (¿esta mierda todavía existe?).

En verdad, como ya he dicho, es como si se me cayese una venda, pero una venda bien tupida, de encima de los ojos. De repente, veo escenas de estas cada dos por tres. Sé que uno de los motivos fundamentales es la presencia de mi nieta Sabela, que tiene casi tres años, y la manera en que mi hija encaró su educación, cosa que me sorprendió y me sigue sorprendiendo. Me hace ver cuántas



cosas hemos hecho mal, por aquello que además yo odio profundamente el «siempre se ha hecho así». Pues, si se ha hecho siempre así, ya va siendo hora de que vayamos cambiando. Además, Sabela hace que yo acuda a lugares donde están niños y mayores, y pueda comprobar cada día cosas como las que acabo de contar, y escuchar cómo una madre le echa un grito que bien te podría producir un ataque al corazón a un niño de tres años: «¡¡Calla!!». ¿Motivo? Que él le quería hablar y la interrumpía mientras ella intentaba mantener otra conversación por el móvil.

Otro día, cruzando un paso de cebra, otra madre les chilló a dos niños algo mayores que el anterior: «¡Voy a daros un par de tortas!».

Desde aquí me declaro culpable y quiero pedir perdón a mis hijos por cada vez que yo hice algo parecido. Seguro que sí. Muchas veces he comentado con ellos que, dada la edad a la que yo los tuve, una adolescente, hubo suerte y parece que me funcionó una cierta intuición, que ahora se vuelve a manifestar, y un mucho de sentido común. El ejemplo que muchos padres de mi generación tuvimos tanto en casa, como en la escuela o en la sociedad en general, no sirvió para nada; mejor dicho, sirvió para tener una mala, pésima educación previa.

Seguro que les di más de un azote porque no pasaba nada, porque eso, además, era ser bastante suave. Algunos padres y madres se vanagloriaban de darles de vez en cuando una buena paliza, con la disculpa, como no, del «por tu bien» de la «buena educación».

No sé en qué momento se inició la caída de la venda, pero un punto importantísimo de inflexión fue, sin duda, el nacimiento de mi nieta Sabela y, posteriormente, el de Roberto. La manera en que mis hijas asumieron su educación, ¡vaya!, fue todo un descubrimiento. Confieso que cuando Sabela empezó a comer espaguetis —lo sigue haciendo— con las manos y a embadurnarse toda, no podía evitar un cierto estado de nervios, por aquello inculcado de las buenas maneras, de educar, de reprimir. ¡Cuántas tonterías!

No me siento orgullosa, ya digo, de haber soltado un cachete o una torta, pero, sin duda, de lo que más me arrepiento es de la posible transmisión de mis manías, mis miedos, mis fobias, ese estar a medias, esas épocas de tristeza prolongadas llenas de negras sombras.

Sin embargo, no todo fue intuición, ni sentido común. Hubo algo, algo que yo tuve en mi infancia, algo de lo que no disfrutaron el resto de mis hermanos.

## MARTINA EN EL PARAÍSO

Alice Miller dice que, para sobrevivir al maltrato infantil —a estas alturas ya sabemos que maltrato no solo es pegar, zurrar, violar, sino cosas como: dejadez, abandono, falta de apego, de conexión— se necesitaría la presencia de alguna persona de referencia —testigo cómplice— que llenará ese hueco que dejó su madre/padre principalmente. Por suerte para mí, tuve a esas personas. En realidad, tuve una familia paralela a la de sangre.

Por algún motivo, mi cuerpo ya se quejó recién llegado al mundo. Parece que sufrí una especie de disentería, cagalera, colitis, lo que fuese, y me estaba deshidratando. Ante cualquier riesgo para mi vida, me llevaron en volandas a la iglesia, no fuese a suceder que muriese en pecado. Imagino que, antes o después, también llamarían al médico, que recomendó abundantes líquidos. No me voy a poner a analizar estos hechos ahora, pero después de todas las lecturas y demás, esto me da

una nueva información que antes se me escapaba. Recuerdo haber leído algo sobre este tema, que pasaba, creo, en Brasil; parece que si un recién nacido no era muy fuerte, se le prestaban menos cuidados y atención en alimentación y demás.

Aquí está es un fragmento del libro de Marvin Harris *Antropología cultural*:

«Las madres expresaban una preferencia por los "niños ágiles, listos, activos, habladores y precoces". Los niños que no tenían esos rasgos no recibían asistencia médica cuando se ponían enfermos y no eran nutridos tan puntualmente como sus hermanas y hermanos. Las madres hablaban de niños que "querían morir y sus ganas de vivir no eran suficientemente fuertes o desarrolladas". Estos niños no deseados solían morir durante una de las crisis de su infancia».

Es posible que ese fuese mi caso. No se me deseaba y seguramente mi madre estaba en un estado de estrés total, noqueada, solo tres años después de la muerte de su hijo. Después de haber estado fuera de casa, por la enésima disputa, regresaba con el rabo entre las piernas y encima embarazada; así que la expectativa de mi llegada no era para tirar cohetes y encima ¡¡niña!! Todavía, si hubiese sido niño, mi padre brindaría por su nuevo hijo, uno más para extender su apellido, pero así...

No creo que mi madre me amamantara; ella siempre me dijo que no tenía leche —ahora que mis hijas son madres defensoras de la lactancia materna, esto

parece poco probable— y seguramente me darían leche de vaca con pocos días de vida y casi me matan.

Pero, por algún desconocido motivo, yo quería vivir, y tuve la suerte de tener a mis padrinos. Hasta ahora, todos mis hermanos habían sido apadrinados por hermanos de mi madre o, ya más tarde, los mayores de los más pequeños, pero yo no. Tuve la fortuna de tener unos padrinos sin lazos de sangre y fueron la salvación de mi infancia.

Mi madrina era una joven de diecisiete años cuando me llevó a la pila bautismal —quiso hacerlo, aunque ya se había hecho por causa de la urgencia mencionada anteriormente— y mi padrino era su padre. Su mujer, y su hijo, fueron mi tabla de salvación.

La casa de mis padrinos era una casa de campo, donde había, como debe ser, todo tipo de animales: vacas, cerdos, conejos y gallinas. Además, mi padrino era una persona caprichosa y tenía también perdices y gallinas africanas; una vez hasta tuvimos una cría de zorro.

Yo era la reina allí. Mi madrina no se casó muy joven para la costumbre de la época, así que allí recibí el apego que se me negó en mi casa. Dormía con ella. Recuerdo que, aun después de casarse, dormí con los dos. Mi padrino tenía autobuses y me llevaba a un montón de sitios, sentada en primera fila, encima del motor enorme, mirando con admiración aquella palanca rematada en una bolita negra que él manejaba con destreza.

Supongo que mi madre, en un principio, sintió alivio, una menos de la que preocuparse; pero, a medida que yo me acomodaba tan bien en Rial,

que pasaba allí prolongadas temporadas, hasta el punto de preferir caminar los casi dos kilómetros que había hasta la escuela y pasar por delante de mi casa como si fuese la de unos extraños, llegó un momento en el que empezó a interferir, diciendo cosas del tipo:

— Si viene tu madrina, dile que no quieres ir.

Y mi madrina venía y decía:

— Martina, ¿vienes para Rial?

Y yo, olvidando por completo el mandato de mi madre, daba un salto para largarme con ella.

De mi madrina tengo yo la memoria positiva: «¡Eras tan bonita!!», «¡no quise más a mis hijos!», «venía Evangelina la modista, ¿te acuerdas? Y te hacía unos vestiditos tan monos», «¡eras tan simpática!», «la nieta que tengo ahora, me recuerda mucho a ti, anda todo el día detrás de mí».

Tengo maravillosos recuerdos de ir montada encima del carro cargado con hierba recién cortada, desprendiendo ¡ese olor!; de cuando mi padrino me cogía fresas silvestres por el monte; de estar con mi madrina lavando ropa en el río; de cómo me llevaba a caballito.

Recuerdo la boda de mi madrina, en la que llevé las arras. Tantas y tantas cosas, tantos y tantos detalles, pequeñas cosas, y ningún recuerdo malo, ninguno.

## SUBO, BAJO, SUBO, BAJO

Se dice por ahí que los momentos duros, los hechos difíciles, son como regalos. Si sabes aprovecharlos, casi siempre puedes extraer grandes aprendizajes de ellos. Eso es lo que está pasando con este hecho, esta ruptura con mi madre y este empezar a mirarme para dentro. Descubrí que la educación es una mierda, la familia, otra, y la religión la mierda más grande de todas. Mientras que no atacemos estos tres pilares de raíz, ya podemos lanzar bombas sobre Siria o sobre donde sea, que la violencia seguirá, porque nos la transmitimos de unos a otros, generación tras generación.

Este ha sido un aprendizaje fantástico, al que no me importaría dedicar el resto de mi vida: eliminar la educación tal y como está concebida, la familia tal y como está concebida, la religión, de cualquiera de las maneras, mejor que no exista.

Reflexionando sobre estas cosas, me vienen a la mente imágenes de mi infancia: recuerdo un niño, que cada día pasaba delante de mi casa seguido

por un palo que portaba su tía, supongo que para vencer su negativa de acudir a la escuela.

Otro más pequeño, de unos seis años, que era la edad a la que antes empezábamos el colegio, llegaba en autobús desde un pueblo cercano, y era aparcar el coche, dejar su carga, y el niño emprendía la marcha de vuelta a su casa.

Un tercero, Bouliñas lo llamábamos, aunque su nombre era Andrés, al que su abuela lo sacudía tan a menudo que muchas veces se reía diciendo: «No me duele, no me duele». Podría poner un montón de ejemplos, como el de una amiga mía a la que su padre le dio una paliza que la dejó llena de moratones, por una tontería como coger una galleta o algo por el estilo.

Lo más curioso o lo más triste es que todos estos seguro que justifican los actos de sus mayores y los defienden y repiten, porque se hace por el bien de las criaturas. En el caso más cercano de mi amiga, uno de sus hermanos tuvo la gran idea de ponerle el nombre de este padre roñica, bruto como un arado, a su primogénito.

No soporto la Navidad, pero, inevitablemente, cada año se presenta en el calendario y hay que asumirlo. Este año todo iba a ser más difícil porque yo no estoy por la labor de chuparme unas reuniones familiares que me pongan enferma. Por suerte —¡aunque extraño!—, nadie nos invitó. Bueno, mi hermano Roque, siguiendo su ritual de cada año, llamó para comunicarme el número de lotería que jugaba su empresa y en la que participábamos con cuatro euros.



Por lo demás, nada. Así que pasamos la Nochebuena y la Navidad en Madrid, donde vive mi hijo, que estaba sólo; y el fin de año lo pasamos con mi hija Carol y el niño, que también iban a estar solos porque su marido trabajaba. Le mandé un mensaje por wasap a Roque porque me dijo que iban a estar en casa de mi madre; contestaron con una foto y eso fue todo.

El día tres de enero tocaba bautizo, del hijo de una de mis sobrinas; por tanto reunión familiar. Todo transcurrió más o menos bien. A mi izquierda se sentó mi cuñada Esperanza, distante, más allá mi hermano Emilio, que me saludó a la entrada, pero no me volvió a dirigir ni la palabra ni la mirada y que se escaqueó para no tener que despedirse; enfrente, mi hermano Roque y mi cuñada Rosa, correctos. En la despedida, mi hermano, este mismo, me dijo muy discretamente mientras nos besábamos: «Cuando tengas un momento, llama a tu madre». Toda la desconexión de estos meses se fue a la mierda y los pensamientos obsesivos retornaron con fuerza.

¿Por qué mierda me tuvo que decir esto? Seguro que a ella no le dijo: «¡Llama a tu hija!!». Creo entender su postura; de hecho, en estos últimos tiempos he hablado con mis hijas en el sentido de que yo entiendo que todo esto que pasó con la abuela, visto desde los ojos de mis hermanos e incluso de los de ellas, pues seguramente da para pensar cosas del tipo: «¡Qué mujer más desnaturalizada, hacerle esto a su madre! ¡No tuvo suficiente con casi echarla de casa, que ahora no la va a visitar, ni siquiera una llamada de compromiso por Navidad, nada!».

Yo misma me lo digo, también. ¿Por qué no ir allí, hablarle, tratar de quitarle un poco de hierro a la cosa y seguir una relación cordial que, dado su carácter rencoroso, es lo máximo que se puede alcanzar?

La verdad es que no quiero o quizás, peor aún, no puedo. A veces pienso que hasta siento miedo de enfrentarme a ella y, por otro lado, también me digo: «¿Por qué nadie piensa en mí?». Ella será mi madre, pero yo soy su hija y, si alguien llamó, fui yo, por dos veces; la primera se negó a coger el teléfono, y la segunda escuchó lo que le dije y punto pelota.

Las lecturas siempre acuden en mi ayuda y ayer leí un artículo titulado «Das más de lo que recibes», que firmaba Francesc Miralles, donde hacía una clasificación entre donantes, receptores y equilibradores. Dentro de los donantes había dos grupos: donantes estrella y los felpudos, donde me incluyo, que define así: «Este término acuñado por Grant define a los que dan indiscriminadamente, de manera que su actitud se toma como una enfermedad, algo que necesitan hacer para sentirse bien. Su entorno se acostumbra a la generosidad permanente hasta el punto de que sus donaciones dejan de ser valoradas; al contrario, si un día no dan algo, entonces son señalados como seres crueles e injustos. El apelativo “felpudo” encaja bien en este perfil, ya que al final todo el mundo le pisa». El origen, según Antoni Bolinches, es: «Las personas que han recibido poca atención de su padre o de su madre cuando eran niños, de adultos buscarán el amor en todo el mundo e intentarán comprarlo a través de una entrega enfermiza».

Un puto felpudo he sido yo para esta familia y, ahora que me he retirado de la circulación, están mosqueados y desorientados porque no saben dónde limpiar la mierda de los zapatos. ¡A joderse!

Sucede que cada vez que se produce un acercamiento, sea como sea, yo empeoro y vuelvo a encontrarme fatal. Retornan los pensamientos obsesivos, vuelven los monólogos interminables, el dolor de espalda y cómo no, un medio insomnio. Por lo tanto, retomé mi idea de acudir a un terapeuta. Se manifestó Yvonne, así mirando quién sabe qué, y me dio buenas vibraciones, así que le mandé un correo hace un par de días. Ayer me contestó y estoy esperando que ponga día para tener una primera cita de presentación por Skype. Confieso que tengo miedo, por eso no lo comenté con nadie. Ya hice otro intento hace un tiempo y, al final, no siguió adelante; si no consigo llegar a nada con ella, tendré que intentarlo a la manera tradicional, es decir, una consulta presencial, que igual es más interesante.

Varias dudas se me presentan: ¿cómo le resumo todo esto que me está pasando? ¿Encontraré alguna persona sensible o me encontraré con los defensores de la historia de «una madre es una madre» y demás tonterías por el estilo?

## TERAPIA

La cita tuvo lugar y no resultó mal; una mujer cercana y creo que conseguí resumir los puntos claves de todo este proceso y, sobre todo, el objetivo, que no es otro que liberarme de tanto pensamiento machacón, insistente e impertinente. La situación que se me presenta es que yo no tengo ningunas ganas de ir a ver a mi madre ni de llamarla ni de nada, pero, por otro lado —un personaje saboteador—, me pregunto: ¿no vuelvo nunca más o al entierro cuando se muera? Este es más o menos el dilema al que me enfrento.

Aunque esta videollamada solo fue para conocernos y tener una primera impresión, ella me recomendó que le escribiera una carta a mi madre, sin censura, diciendo todo lo que me pareciera, y también me aconsejó un librito que habla del perdón. Aquí ya soy más reticente. Seguramente llegaré a ese punto, ya pasé una primera fase de incredulidad, una segunda de cabreo, una tercera de dolor, creo que estoy en una cuarta de comprensión y no

sé si me instalaré allí definitivamente o evolucionaré más allá.

Este es el resultado de ese ejercicio:

Querida mamá:

me gustaría poder hablar contigo tranquilamente y decirte todo lo que tengo que decirte, pero no puedo. ¿El motivo? ¡Quién lo supiera! Por tanto, y dado que tú también utilizaste el medio escrito, voy a escribirte algunas de las muchas cosas que te tendría que contar. Para empezar, quiero decir que todo esto que pasó fue un cúmulo de errores; primero tú, conociéndote como te conoces, no tendrías que habernos pedido venirte a vivir con nosotros; y yo, conociéndome como me conozco, tampoco tendría que haber aceptado. Las dos debimos saber que no iba a funcionar.

Me interesa dejar claro que no busco culpables ni voy a entrar en acusaciones del tipo «tú hiciste, tú también». No, eso no me interesa. Lo único que pretendo, que persigo ahora mismo, es entender, entender. Me está costando, pero empiezo a vislumbrar algo, por tanto yo no estoy enfadada ni te guardo rencor, no, que eso es muy cansado; eso sí, me siento como una extraña, como si fuera forastera, porque creo que fue así como me trataste, con una absoluta falta de confianza.

En mi deseo por entender, se me van aclarando algunas, cosas:

La primera, nadie de esta familia, empezando por ti y terminando por mí, se portó bien con mi hermana. Todos nos dedicamos a quitar hojas del árbol caído. Es por eso que cuando vi, con total claridad, aunque tú lo negarás, cómo te dedicabas en mis narices a ponerla de tu lado y en contra mía, me pareció fatal, después de todo lo mal que la trataste. Sí, ahora estoy convencida de esto, tú la trataste mal, y yo te apoyé, fui tu cómplice silenciosa.

Ahora bien, ¿por qué sucede esto, este mal rollo de siempre en nuestra familia? Pues mira, yo creo saberlo. Tanto a ti como a mi padre os pasó lo peor que les puede pasar a unos padres, perder a un hijo de una manera tan trágica. Este fue un suceso terrible, tan terrible que ni siquiera tiene nombre. ¿Te has parado a pensar en esto? Si a una persona se le muere su pareja, se llama viuda; si se le mueren los padres, se llama huérfana; pero si se le muere un hijo, no se sabe lo que son.

Si esto hubiese pasado en la actualidad, todos hubierais acudido a un psicólogo o psiquiatra para que os ayudara a pasar y superar tan amargo trago. Aun así, no sería fácil, pero eran los tiempos que eran y no hubo ayuda profesional. Estoy convencida de que nunca superasteis este hecho y también de que no debisteis vivir juntos después de esto; de alguna manera, tú lo culpabas a él, aunque no se lo dijeras con palabras, y él, seguramente, se culpaba a sí mismo. Aunque

no sabemos mucho de lo que pasaba por su cabeza, pero también tenía su corazoncito. ¿Sabes? Considero que yo no tendría que haber nacido, ni nadie que viniese detrás de mí.

He leído en infinidad de sitios que los errores no son tales, son oportunidades para aprender, para cambiar. Por eso me alegró mucho cuando mi hermana me dijo que le habías pedido perdón por algunas cosas. Es una buena noticia y una oportunidad para las dos, pero para que funcione tiene que ser sincero.

Seguramente no te mandaré esta carta, porque realmente pienso que no me entenderías, y parece que nadie me entiende. Sin embargo, yo lo veo cada día más claro. Pero, bueno, de algo ha de servir y tenía que decir esto —y mucho más—, y ahí queda.

Hace unos días sonó el teléfono:

— ¿Sí?

— Creo que me confundí

Yo la conocí enseguida, era la voz de mi hermana.

— Entonces, ¿a quién llamabas? — pregunté.

— Llamaba a mi madre. — Ella le dice así. Se tienen tan poca confianza, que ni «mamá» es capaz de decirle—. Aquí está todo inundado y quería decirle que no voy a poder ir.

— Bueno, pues ala, llama, llama. Besos.

Desde que se produjo esta llamada, llevo madurando la idea de llamarla y pedirle disculpas

por mi comportamiento en el pasado —el suyo tampoco fue ejemplar, pero yo me responsabilizo de lo mío, que me llega hasta el coño—.

Este objetivo que me había propuesto, se cumplió hoy. Desde la intención a la resolución —positiva en este caso— ha pasado una semanita completa, pero decidí hacerlo, porque si no, se puede convertir en una chinita en el zapato, pudiendo llegar, incluso, a ser tan molesto como una hemorroide alterada.

He tenido que vencer una cierta resistencia y sentí algunas maripositas en el estómago —esto hacía tiempo que no me sucedía—, las emociones, supongo. Resultó así, cumpliendo el guion que había previsto:

—Hola, buenos días, soy yo. ¿Qué tal?, ¿cómo estás?

—Bien. Y vosotros, ¿qué tal?

—Bien. Mira, te llamó porque llevo unos días queriendo hacerlo. Tengo algo que decirte y te pido que no me interrumpas, porque no me resulta nada sencillo. Verás, quería pedirte perdón porque creo que en el pasado no me porté bien contigo en numerosas ocasiones.

—Bueno, yo hace tiempo que no me hago cábalas ni juzgo a nadie.

—Y también quería decirte que, si necesitas algo, cualquier cosa, que me llames, que no hay ningún problema.

—Pues yo, ya que me das la oportunidad, te quería decir que hagas las paces con tu madre,



porque ella tampoco tiene la sensación de haber hecho nada mal, y ya es tan mayor...

—Eso sí que no lo puedo hacer. Lo siento, ojalá pudiera, pero de momento no es posible. No sé, tal vez, más adelante.

La psicóloga faltó a la cita. Parece que le sentó mal una mayonesa y pospuso la cita para quince días más adelante. No sé, esta mujer da charlas sobre educación consciente, tiene una página en internet, también debe dar algún curso y actualizar la información, pero, por otro lado, me gustó el primer encuentro que tuvimos, así que esperemos un poquito más. Lo mío es encontrar el fallo para despedirla y, de verdad, creo que necesito ayuda, alguien me tiene que enseñar a mantener el pensamiento a raya, mi soliloquio no es «plática con ese buen amigo», que decía Machado; mi cabeza es un mercado y ahí funciona a la perfección el teletransporte, los viajes en el tiempo. Así puedo estar hablando en el futuro con Sabela cuando ya es mayor y le cuento algunas cosas de antaño, para lo que, juntas, retrocedemos al pasado, y al mismo tiempo me doy cuenta que en el presente lo que pasa es que no consigo dormir y al día siguiente hay que madrugar.

*Procúrote silencio, e non te escoito, choucheame o ruído; o que vén de fóra e o que me xorde dentro. Procúrote silencio, anque sospeito poder escoitarte, só, nas anteportas da morte.*

*Malia a todo, eu procúrote, silencio*

Estoy satisfecha de haber llamado a mi hermana. No sé si servirá para algo, para mí ya ha servido, primero por conseguir poner en acción un deseo —no sin cierta tardanza— y porque creo que debía tender un puente entre las dos. Ahora, dependerá de ella el transitar o no ese puente.

Llevo algún tiempo leyendo menos, como en un intento de reposar toda la información almacenada últimamente. Tengo la sensación de estar construyendo un puzle, pero uno del que no tengo una fotografía que me informa de cómo debe quedar una vez rematado, por tanto, ando un poco a ciegas. Las piezas están boca arriba sobre la mesa, toca empezar a casarlas. Los comienzos son difíciles, frustrantes, y los progresos ínfimos; se impone tener paciencia y, sobre todo, mucha constancia, no aburrirse y seguir y seguir. Llegará ese momento mágico en el que cada pieza encontrará su lugar, como si tuviese vida propia, y conseguiremos ese mapamundi o ese paisaje.

En este punto estoy: tengo lo necesario, falta saber darle uso.

## SEGUNDA SESIÓN DE TERAPIA

Debo decir que en esta segunda sesión no me sentí tan bien como en la anterior de la presentación. Yvonne dijo de hacer una especie de biografía familiar, empezando por la niñez de mis padres. Aquí me di cuenta de la distancia de realidades, del desconocimiento de esta mujer del ser gallego en un medio rural de hace setenta años. Cuando

llegamos al punto en que mi padre había dejado embarazada a una chica y que yo conocí a esta medio hermana hace algunos años, ella pregunta si vino buscando a su padre. No tenía que buscarlo, sabía quién era. Mi hermana y ella fueron juntas a la escuela algún tiempo. Cuando le digo que por parte de mi madre fueron diez hermanos, pues claro, contacto, miradas, apego, como que no, en fin...

Qué puede pensar esta mujer cuando le diga que dos de mis hermanos tuvieron sendos hijos, como se dice por aquí, *detrás da silveira*<sup>6</sup>, y seguimos con que mi marido es el mayor de cuatro hermanos, cada uno de un padre distinto, y que ninguno ejerció sus funciones.

Resumiendo, que falló un poco la conexión. Eché de menos:

- Primero: el no poder expresarme en mi propio idioma.
- Segundo: el calor humano, la cercanía.

Sé muy bien que ando buscando pegas para abandonar, pero, sinceramente, creo que necesito un tiempo para dar reposo a este mejunje que se ha formado en los últimos tiempos.

De verdad que, si los dos primeros años de existencia son tan importantes en la vida, nosotros estamos algo cuerdos de milagro. Sé que mucha gente podrá pensar que esto son tonterías, pero en realidad el nacimiento de mis nietos ha sido el detonante para empezar a abrir los ojos. Esa crianza

---

<sup>6</sup> Expresión utilizada para los hijos fuera del matrimonio, principalmente de madres solteras.

tan distinta hizo despertar a la niña que hay en mí; más que despertar, se ha levantado en armas y ha declarado la guerra.

Cuando mi nieta dice: «A nena está triste»<sup>7</sup>, además de manifestar cómo se siente, lo expresa con palabras, se comunica para que alguien haga algo para que esa pena —de un momento— se pase, que lo hará con un abrazo, una sonrisa o un beso.

Con tres años de edad, ya podía yo decir a mis padres que estaba triste. Me imagino que no sabría ni cómo me sentía y tampoco lo sabría decir, y ni pensar en esperar comprensión de los mayores. La única manera en que podíamos expresar sentimientos y emociones era llorando o peleándonos.

En la Galicia rural de mi época, criados en tiempos del franquismo y sin ningún profesor libertario que se nos colara por allí, recibimos muy poco cariño de nuestros padres y ni un mínimo de buena educación por parte de los maestros; una generación rota, sin imaginación, sin alas para volar, con excepciones que siempre las hay.

## TERCERA SESIÓN DE TERAPIA

Esta sí fue mejor que la anterior. Seguimos con la biografía, entramos en mi primera infancia y hubo mucha emoción y abundantes lágrimas.

A mi pregunta sobre qué haremos, Yvonne respondió que no hay varitas mágicas —lástima—, pero que se trata de disminuir la distancia entre la adulta y la niña herida, que es lo que hace

---

<sup>7</sup> La niña está triste.

sentir ese malestar casi como de vértigo.

Me preguntó si me daba pereza seguir escarbando y, en realidad, no. Miedo, tal vez. ¿A qué? A llegar a la conclusión de que mi infancia fue una mierda y quizás descubrir que no fui una buena madre para mis hijos.

## CUARTA SESIÓN DE TERAPIA

Seguimos con la biografía. Esta vez tocó contarle el momento estelar de mi hermana Lucía y el abuso de mi abuelo —ya va siendo hora de que sea capaz de decirlo/escribirlo con todas sus palabras y su significado—. Fue inevitable llorar y llorar, como un mar. Yvonne me dijo que nos teníamos que parar aquí, que este era un hecho muy importante que causaba desajustes psicológicos, porque esa niña sabe que algo está pasando y que no está bien, pero, por otro lado, nadie le explica, nadie la consuela, nadie la protege; que notaba, además, en mi exposición de los hechos cuando hacía referencia a la ropa que llevaba —unos pantalones muy cortitos— como si, en cierta medida, yo tuviese algo de culpa en el asunto. Ya se sabe, aquello de que las que visten como putas van provocando. Desde luego, que nada de eso, que no existe ningún grado de culpa por mi parte. También quiso poner el punto de atención en que esto no hubiera pasado si mamá hubiese estado atenta, si con mamá hubiese un mínimo de comunicación; siendo muy grave lo que hizo el abuelo, lo más importante y

más negativo para mí fue esa falta de protección tan grande que sentí.

En otro comentario que hice, me describí como muy sobona. Me hizo notar que esta era una manera en la que yo misma me colocaba una etiqueta negativa; yo no era sobona, era una niña que buscaba desesperadamente abrazos, cariño y atención.

Fue una sesión, pienso, muy importante. Alguien me ayudó, por fin, a ponerle nombre a las coas que me pasaron: sufrí un abuso sexual por parte de mi abuelo y no recibí de mis padres el cariño que necesitaba.

Yvonne dijo que le parecía que estaba enfadada y respondí que no lo sabía. Yo sigo percibiendo mucho miedo, pero las noches siguientes a esta sesión —noches de poco dormir—, la niña que yo fui me informó de que sí, que realmente estaba muy enfadada por todo lo que le hicieron, que estaba hasta el coño de callar, de hacer lo que se define como correcto. Al principio, traté de calmarla, pero después ya no y nos cabreamos juntas. Desde luego que sí, yo también estoy hasta el coño de esta mierda de familia que me tocó. A joderse todos, yo no voy a ser el puto felpudo de nadie.

En el coche, de regreso a casa, me encontré pensando en mis hijas y en mi hijo, pero, especialmente, en Carol. Siento que no lo hice muy bien y las lágrimas empezaron a bañar mi cara como un río manso; creo que por lo menos lloré dese Boiro a Rianxo.

Las noches son jodidas. Aunque me voy tarde a la cama, Morfeo no quiere acogerme en su regazo. Entonces, empieza el jaleo en mi cabeza: hablo con

mi niña dolida, hablo con mi padre, hablo con mi hermano muerto y también con los vivos; preparo una charla —que esta sí deberá tener lugar— con mis hijas para contarles todo esto que me está sucediendo y pedirles perdón por no haberlo hecho mejor, pero transmitiendo esta idea positiva, que es con lo que me quiero quedar: mis padres no lo hicieron nada bien, seguramente mejor que sus progenitores, y nosotros, mi marido y yo, lo hicimos bastante mejor que ellos. Mis hijas lo están haciendo muchísimo mejor que nosotros. Entonces, se cumple aquí mi principio «ningún pasado fue mejor» y, por tanto, la humanidad mejora cada generación, hasta diría que cada día.

## CONCLUSIONES

Los hechos revelan que, increíblemente, viví cincuenta años de mi vida sin darme cuenta de que me crio una familia tóxica, que sufrí un episodio de abuso sexual — noto cierta resistencia incluso al escribirlo— por parte de mi abuelo materno y que mi madre, seguramente sin ser consciente, al menos no del todo, nos manipuló a mi hermana, atacándola, y a mí, haciéndome cómplice, y siempre fomentando el enfrentamiento entre las dos.

Descubrir esto, así de sopetón, es un golpe muy duro, un hueso duro de roer, y lleva su tiempo. Ya comenté mi paso por varias fases, ahora pienso que igual puede haber alguna más.

- Sorpresa
- Enfado
- Más enfado
- Comprensión-aceptación
- Dolor
- Soltar



En el momento en que escribo esto, mi relación con mi madre sigue estancada y sin ganas de cambiar las cosas por mi parte; no nos engañemos, por la suya tampoco, de otro modo, a estas alturas ya habría mandado alguna señal. Desde luego, nunca tendremos una relación fluida, aunque en la fase de comprensión yo razone que, efectivamente, una no pueda dar lo que nunca recibió. Ella, por mala suerte, no supo nunca lo que es el cariño, el amor; no le enseñaron y se quedó atrapada en el dolor por la muerte de su hijo, y, de alguna manera, en un rechazo general hacia todo el mundo, una especie de incapacidad emocional.

Ha sido un periodo de mucho sufrimiento, pero, al mismo tiempo, de crecimiento por mi parte, y aprendí muchas cosas.

En casos como el mío, además del sufrimiento propio de la situación, hay que añadir la angustia, importante, por la presión social, el qué dirán de toda la vida, con el coeficiente aumentador de esa idealización de las relaciones maternofiliales. Imaginar que vas por ahí diciendo que no quieres saber nada de tu madre es difícil de comprender para el que no esté en el ajo. Sin embargo, dada la multitud de gente que expone su caso en múltiples páginas que circulan por la red de redes, creo que ha llegado el momento de sacar esto a la luz, al exterior, para que los que lo padecemos no nos sintamos tan solos ni tan mal, pensando que somos una especie de bichos raros y desnaturalizados.

Soy consciente de que va a ser complicado que supere esto completamente; quiero decir, mi infancia y mi vida fueron lo que fueron, y eso está ahí.

Por mucho que sacarlo a la conciencia permita manejarlo mejor, mis circunstancias fueron esas.

Me gustaría poder presentarme algún día delante de mi madre y explicarle por lo menos cuatro cositas, pero pienso que no será posible, dado lo avanzado de su edad.

Deseo encontrar mi lugar, que lo tengo; hasta ahora, parece como si ese síndrome del yacente me hiciera vivir de prestado; esa sensación de estar de más, de querer meterme debajo de la mesa ha terminado. Soy yo, estoy aquí.

Mi autoestima va creciendo, sin prisa, pero sin pausa.

No sé si será posible tener una relación normalita con mis hermanos. Ojalá. Me molesta, sobre todo, esta forma nuestra, mía y de ellos, heredada, de dejar las cosas así, como por cobardía para hablarlo. Supongo que algún día voy a conseguir vencer estas trabas y, de alguna manera, liberarme de esta jaula.

Hay que entender de una vez por todas, que los lazos de sangre no garantizan una buena relación, que es posible, e incluso más común de lo que nos parece, que una madre, un padre, un hermano, hasta un hijo, no se soporten, se odien o se causen daño. Lo mejor es asumirlo cuanto antes y no ir en contra de los sentimientos, porque estos acaban por imponerse.

En este enlace [www.youtube.com/watch?v=Ud38y-G-SWI](http://www.youtube.com/watch?v=Ud38y-G-SWI) se reproduce un vídeo de Joan Garriga, presentando un libro. Hay un momento en el que enfrenta esta frase típica de canción melódica

o fotonovela: «Sin ti no puedo vivir», con esta otra «sin ti también me irá bien».

Algo así quiero decirle a familia y amistades: «Sin vosotros también me irá bien, porque soy una persona estupenda, que merezco todo lo mejor. Me quiero, me quiero mucho. Y, además, tengo alegría. Estoy *sá coma un buxo e forte coma un carballo*<sup>8</sup> y todo lo que necesito saber me es revelado».

*Xurdíu o sol fachendoso no horizonte, arrombou a «negra sombra»<sup>9</sup> ó seu lugar, espallando calor por toda parte, coa promesa de cálidos e gozosos días.*

Martina Carracedo

---

<sup>8</sup> Ver nota 2

<sup>9</sup> Tomo esta expresión del poema así titulado «Negra Sombra» de Rosalía de Castro, de significado controvertido. Puede verse el trabajo de Marina Mayoral en [cervantesvirtual.com](http://cervantesvirtual.com)



## Nota de la autora

He decidido firmar el libro con este nombre porque estoy harta de llevar encima el de un muerto. Elegí este, que perteneció a mi bisabuela paterna, Martina, a la que tampoco conocí, pero de la cual nunca he escuchado ningún comentario negativo, ni siquiera de mi madre, que siempre tiene alguno para todos.

Seguramente, no me lo cambiaré de forma oficial. Tiritó de pensar en la *burrocracia* que esto supondría y el cansancio de explicar a todo el mundo esta decisión. Si fuese una adolescente, sería más fácil y justificable, pero peinando canas desde hace bastantes años, parece que no casa. Así que tendré los dos nombres. Con este, recién estrenado, rubricaré mis escritos a partir de este momento.

Contacto: carracedomartina@gmail.com



## BIBLIOGRAFÍA

Harris, Marvin (2011): *Antropología cultural*, Alianza Editorial.

Hay, Louise (2012): *Ámate a ti mismo: cambiarás tu vida*, Ediciones Urano.

Hay, Louise (1998): *¡El mundo te está esperando!*, Ediciones Urano.

Hay, Louise (2007): *Usted puede sanar su vida*, Books4pocket.

Hay, Louise (1994): *El poder está dentro de ti*, Hay House.

Miller, Alice (2005): *El cuerpo nunca miente*, Tusquets Editores.

Miller, Alice ((2009): *Salvar tu vida*, Tusquets Editores.

Miller, Alice (2009): *Por tu propio bien*, Tusquets Editores.

Miller, Alice (2013): *La llave perdida*, Tusquets Editores.

Sellan, Salomon (2010): *El síndrome del yacente*, Editions Bérangel.

Sellan, Salomon (2013): *El síndrome del yacente II*, Editions Bérangel.

Dartevelle, Bérénice: (2010): *La psicoterapia centrada en la persona según Carl Rogers*, Gaia Ediciones.

Páginas consultadas:

[alice-miller.com](http://alice-miller.com)

[cervantesvirtual.com/obra-visor/la-poesa-de-rosala-de-castro-0/html/01bee4cc-82b2-11df-acc7-002185ce6064\\_14.html](http://cervantesvirtual.com/obra-visor/la-poesa-de-rosala-de-castro-0/html/01bee4cc-82b2-11df-acc7-002185ce6064_14.html)

[nosoportoamimadrehijahermano.wordpress.com](http://nosoportoamimadrehijahermano.wordpress.com).

[psicovivir.com](http://psicovivir.com)

[robertolazar.com](http://robertolazar.com)

[screamsfromchildhood.com/articulos\\_alice\\_miller.html](http://screamsfromchildhood.com/articulos_alice_miller.html)

[textosdealicemiller.blogspot.com.es](http://textosdealicemiller.blogspot.com.es)

[youtube.com/watch?v=Ud38y-G-SWI](http://youtube.com/watch?v=Ud38y-G-SWI)

[Yvonnelaborda.com](http://Yvonnelaborda.com)





